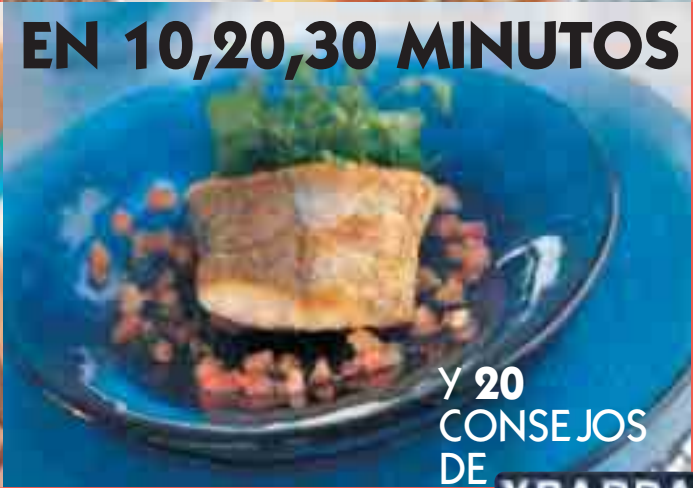


# COCINA RÁPIDA Y SABROSA

PARA MUJERES OCUPADAS

**100 RECETAS FÁCILES**

**EN 10,20,30 MINUTOS**



Y 20  
CONSEJOS  
DE  
**YBARRA**

**FOTOMECÁNICA:** NOVOCOMP, S.A. C/ Antracita, 7. Nave 12 - 28045 MADRID . Tel: 91 527 45 62. Fax: 91 539 24 01.

**IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN:** PRINTER INDUSTRIA GRÁFICA, S.A. Ctra. N III - Km 600 - Cuatro Caminos s/n.  
08620 SANT VICENÇ DELS HORTS. - BARCELONA. Tel: 93 631 01 23. Fax: 93 631 02 05.

**REALIZA:** DPTO. DE PRODUCCIÓN RECOLETOS. Pº de la Castellana, 66. 28046 - MADRID. Tel: 91 337 32 20.

© EDICIONES CÓNICA S.A.

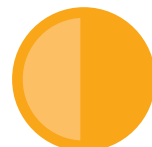
Todos los derechos reservados. Los contenidos de este libro no podrán ser reproducidos, distribuidos ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Depósito legal: B-37466-2002 - ISBN.84-8106-124-7 IMPRESO EN ESPAÑA - EDICIÓN OCTUBRE 2002

TELVA

# COCINA RÁPIDA Y SABROSA

PARA MUJERES  
OCUPADAS



**100** RECETAS FÁCILES EN **10,20,30** MINUTOS



DIRECTORA: NIEVES FONTANA

REDACCIÓN Y COORDINACIÓN: ISABELA MUÑOZ OZORES

DIRECTORA DE ARTE: CAROLINA CARRASCAL

RECETAS: ESCUELA DE COCINA TELVA Y NENA FERNANDEZ DE LA RIVA

FOTOS: ROSI UGARTE, CAROLA BEAMONTE Y ALFONSO ZUBIAGA

ESTILISMO: MARINA JARDÓN

ARCHIVO Y DOCUMENTACIÓN: MARIBEL GARCÍA BUENO



¿Pertenece a la tribu de los **apresurados**?  
¿Quieres conseguir el **mejor resultado en tiempo récord**?

Tienes en tus manos un manual de buena cocina pensado para que no pierdas ni un minuto en elaborar platos succulentos, que lo mismo sirven para sorprender en la **comida de cada día** o te sugieren muchísimas ideas para preparar un **cóctel o una cena muy especial**.

En todas las recetas encontrarás el **tiempo de elaboración y conservación, el nivel de dificultad**, y un **truco adicional** para que le saques todo el jugo.

Clasificados por tiempos sólo te queda mirar el reloj para calcular los platos que más te convienen.

Todos son sabrosos.

en

10

minutos



- SALMÓN MARINADO
- LASAÑA DE BERENJENA,  
TOMATE Y *MOZZARELLA*
- LANGOSTINOS CON CALABACÍN
- TOMATES CHERRY  
Y QUESO DE CABRA
- BROCHETA TROPICAL
- ENSALADA DE ESPINACAS
- CREMA DE CALABAZA  
CON *RAVIOLIS*
- CORDERO AL CORIANDRO
- COPA VALENCIANA
- LIMONES SORPRESA
- FRESONES GLASEADOS
- TRUFAS DE CHOCOLATE

# SALMÓN MARINADO

## Ingredientes para

### 20 unidades:

1 cola de salmón de 400 g aprox. con su piel,  
60 g de sal, 30 g de azúcar,  
10 g de pimienta, unas ramas de eneldo fresco.

Para la salsa: 2 yemas,  
2 dl de aceite, un almíbar preparado con 6 cucharadas de azúcar y 3 cucharadas de agua, sal, pimienta, 1 chorrito de limón, 1 cucharada de mostaza amarilla Savora, 1 cucharada de eneldo picado.

Modo de hacerlo: retirar las espinas al pescado. Poner uno de los lomos con la piel hacia abajo y espolvorearlo con una mezcla de sal gorda, azúcar, pimienta y eneldo en rama. Cubrirlo con el otro lomo. Envolverlo en papel film. Dejarlo en la nevera bajo peso 48 horas. Sacarlo, lavarlo y secarlo. Quitarle la piel.

Salsa: preparar el almíbar calentando en el fuego el agua y el azúcar. Hervirlo 3 minutos. Poner en un recipiente las yemas, con la sal, el limón, la mostaza y la pimienta. Añadir el aceite poco a poco moviendo con varillas. Añadir, por último, el almíbar tibio. Terminar incorporando el eneldo picado. Salpimentarlo. Presentarlo con el salmón en tacos, pinchado en brochetas y la salsa.

Conservación: 4 días en la nevera. Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de maceración: 24h.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: Acompañarlo con una salsa mayonesa aromatizada al perejil: pasar por la licuadora un manojo de perejil y añadirlo.





## LASAÑA DE BERENJENA TOMATE Y MOZZARELLA

### Ingredientes para 6 personas:

3 tomates, 1 berenjena grande,  
400 g de *mozzarella* en bloque, albahaca,  
aceite y vinagre.

**Modo de hacerlo:** cortar los tomates, las berenjenas y el queso en rodajas de 1 cm. de grosor, intentar que el diámetro de las rodajas sea lo más parecido posible. Macerar la *mozzarella* en aceite y albahaca. Hacer las verduras a la plancha con un chorrito de aceite, o asarlas en el horno. Montarlo colocando una rodaja de berenjena, tomate, *mozzarella* y berenjena. Servirla tibia con una vinagreta mezclando aceite, vinagre, albahaca, sal y pimienta.

**Conservación:** 2 días en la nevera.

**Tiempo de elaboración:** 10 min.

**Tiempo de maceración:** 1h. de maceración del queso.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** intercalar capas de bonito en aceite, salmón ahumado o queso cremoso



# LANGOSTINOS CON CALABACÍN

## Ingredientes para 7 brochetas:

14 langostinos, 1 calabacín.

**Salsa:** 200 g de nata líquida, cebollino fresco picado, zumo de limón (al gusto), sal y pimienta.

**Modo de hacerlo:** lavar los calabacines y cortarlos en tiras muy finas con su piel. Enrollar cada langostino con una tira de calabacín de unos 10 cm de longitud, pincharlo en la brocheta, pintarlo con aceite y dorarlo en la plancha un minuto aprox. por cada lado. Sazonarlo con sal gorda.

**Salsa:** cocer todos los ingredientes en un cazo hasta que se concentre un poco la nata. Servirlo en salsera aparte.

**Conservación:** 1 día en la nevera.

**Tiempo de elaboración:** 10 min.

**Tiempo de cocción:** 6 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** estas brochetas quedarán muy sabrosas con una salsa rosa enriquecida con brandy.



## TOMATES CHERRY Y QUESO DE CABRA



### Ingredientes para 20 unidades:

200 de queso de cabra fresco, 20 tomates cherry, cebollino y pimentón.

**Modo de hacerlo:** abrir los tomates por la mitad, rellenarlos con un poco de queso, pincharlos en brochetas. Espolvorear unas con cebollino picado y otras con pimentón.

## BROCHETA TROPICAL



### Ingredientes para 10 unidades:

5 palitos de cangrejo congelados, 2 rodajas de piña, 1 lata de palmitos. **Salsa rosa:** 200 g de mayonesa, 1 chorrito de catsup, unas gotas de salsa Perrins.

**Modo de hacerlo:** trocear los palitos de cangrejo, la piña y los palmitos. Insertarlo en brochetas. Mezclar los ingredientes con la salsa y servirlo junto.

## ENSALADA DE ESPINACAS

### Ingredientes para 8 personas:

400 g de espinacas en hojas,  
2 cebolletas, 3 lonchas  
gruesas de bacon, 200 g  
de queso azul. Para el aliño:  
8 cucharadas de aceite  
de oliva virgen, 2 de vinagre  
de Módena y sal.

Modo de hacerlo: lavar las espinacas y secarlas, mezclarlas con los aros de cebolleta y los dados de queso. Freír el bacon en dados y añadirlo. Mezclar los ingredientes del aliño y regar la ensalada.

Conservación: 1 día en la nevera sin aliñar.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: para limpiar la verdura, ponerla en agua, rociarla con un chorretón de vinagre y sal. Dejarlo 10 min. Sacar la verdura sin mover el agua, aclararla y escurrirla.







## CREMA DE CALABAZA CON RAVIOLIS

**Ingredientes para 6 personas:** 500 g de calabaza, 1/2 pimiento verde, 1 zanahoria, 1/2 cebolla, 1 l de caldo de carne, un chorrito de aceite, zumo de 1/2 limón, nuez moscada, sal y pimienta.  
**Para la guarnición:** 200 g de raviolis frescos de queso.

### Modo de hacerlo:

**1.** Pelar la calabaza, retirar las pepitas y trocear la pulpa. Pelar y trocear el pimiento, la zanahoria y la cebolla. Rehogarlo todo en aceite. Añadir el caldo y cocerlo hasta que estén tiernas las verduras, 25 min. aprox.

**2.** Triturarlo en el pasapuré. Salpimentarlo y añadir una pizca de nuez moscada molida. Añadir un poco de zumo de limón para potenciar los sabores (opcional). Incorporar un poco de nata para suavizarlo.

**3. Guarnición:** cocer los raviolis

en agua hirviendo con sal, durante 4 minutos. Escurrirlos. Servir la crema en calabaza pequeñas y acompañarla de los raviolis.

**Conservación:** Los raviolis recién hechos. La crema congela bien sin nata, y en la nevera 5 días.

**Tiempo de elaboración:** 10 min.

**Tiempo de cocción:** 30 min.

**Dificultad:** Para principiantes.

**Nuestro truco:** prepararlo en olla exprés rehogando previamente las verduras, añadir el caldo, cerrar la olla y cocerlo 10 min.



# CORDERO AL CORIANDRO

## Ingredientes para 10 unidades:

1 paletilla de cordero deshuesada y troceada,  
10 patatitas semi-cocidas.

Marinada: sal, jengibre, 2 dientes de ajo,  
2 cucharadas de vinagre de arroz.

Salsa: 3 cucharadas de queso parmesano  
rallado, 3 pimientos de Padrón, 1 cucharada  
de coriandro fresco, 100 g de nata líquida,  
100 g de queso cremoso, cebollino,  
zumo de limón, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: marinar el cordero 4 h. aprox.  
Retirarlo y escurrido. Aparte, triturar los ingre-  
dientes de la salsa y sazonar. Pinchar la carne  
en una brocheta alternándola con patata semi-  
cocida. Freírlo en abundante aceite caliente.

Conservación: tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Tiempo de maceración: 5 h.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: Utilizar patata entera  
precocida, previamente cortada en rodajas y  
adobada en un poco de aceite, perejil,  
sal y pimentón dulce.



# COPA VALENCIANA

## Ingredientes para 6 personas:

4 naranjas, un chorrito de Grand Marnier o Cointreau,  
4 cucharadas de azúcar,  
50 g de mantequilla,  
250 g de nata líquida,  
helado de vainilla

## Modo de hacerlo:

1. Exprimir las naranjas y poner su zumo en un cazo con el azúcar, la mantequilla y el chorrito de licor. Hervirlo 3 min. aprox.
2. Verter un poco del amíbar de naranja en las copas, añadir una bola de helado de vainilla y un chorrito de Grand Marnier.
3. Montar la nata e introducirla en manga pastelera con boquilla rizada. Cubrir las copas.

Conservación: tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Dificultad: para principiantes.



Nuestro truco: sustituir el helado por sorbete de limón y el Grand Marnier por cava.



# TRUFAS DE CHOCOLATE

**Ingredientes para 20 unidades aproximadamente:**

1 tableta de chocolate negro,  
3/4 de un tubo de leche  
condensada de 130 g,  
cacao en polvo, azúcar glas.

**Modo de hacerlo:** fundir el chocolate y añadir la leche condensada. Dejarlo enfriar. Hacer bolitas y pasar unas por cacao y otras por azúcar glas. Pincharlas en brochetas.

**Conservación:** 5 días  
en la nevera.

**Tiempo de elaboración:**  
10 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** presentarlo  
con nata montada en un bol  
para mojarlas.





# FRESONES GLASEADOS

## Ingredientes para 20 unidades:

**20 fresones. Glasa:** 1/2 clara de huevo, 150 g de azúcar glas, unas gotas de zumo de limón.

**Modo de hacerlo:** mezclar la clara con el azúcar y unas gotas de limón. Moverlo hasta que quede una pasta lisa. Pinchar las fresas en brochetas, mojarlas en la glasa y dejarlas secar. Presentarlas sobre azúcar granulado de colores.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 5 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** mojarlas en chocolate fundido negro y blanco.



# LIMONES SORPRESA

## Ingredientes para 6 personas:

6 limones, 1 bote mediano de leche condensada, 2 medidas del bote de leche condensada de leche Ideal, el zumo de 3 limones, albahaca o menta.

## Modo de hacerlo:

1. Cortar los limones por la mitad y vaciarlos. Reservar el zumo.



2. Mezclar la leche condensada con la leche Ideal muy fría y añadir el zumo de limón al gusto.

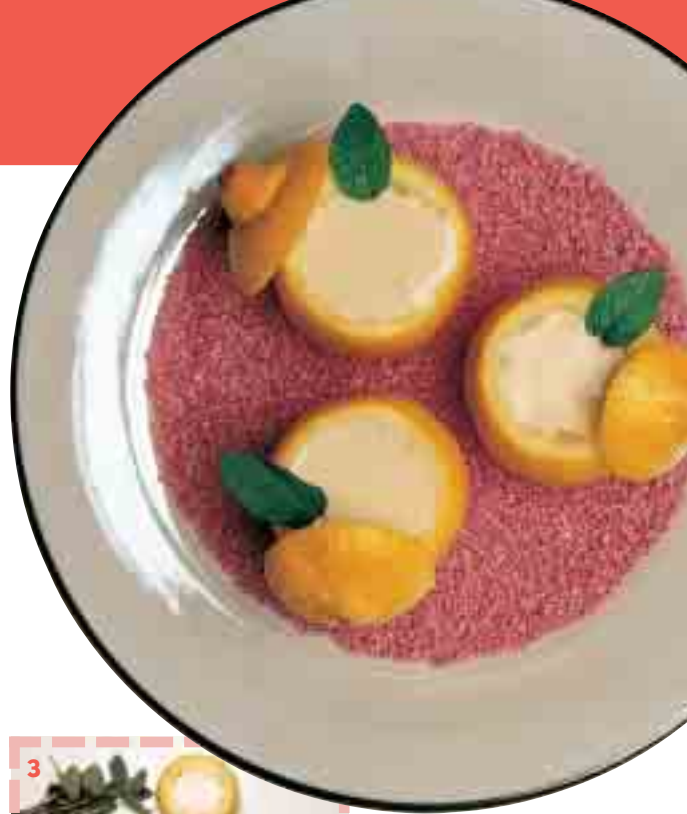
3. Rellenar los limones con la crema.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: añadir a la crema dos claras a punto de nieve para que quede más suave.



# y además

## • PASTA CON ESPINACAS A LA CATALANA

Calentar agua abundante con sal, hervir al dente un paquete de *fetuccini* frescos, escurrirlos y reservarlos. Descongelar en microondas un paquete de espinacas y rehogarlas en un poco de aceite de oliva con unas pasas remojadas en agua previamente y unos piñones tostados (opcional). Mezclarlo todo en la sartén y servirlo con abundante queso rallado.

## • AGUACATES RELLENOS

Cortar los aguacates por la mitad y regarlos con zumo de limón. Aparte, mezclar una manzana picada, palitos de cangrejo también picados y piña en trozos con salsa rosa. Rellenar los aguacates y servirlo.

## • HAMBURGUESAS

Amasar 1/2 K. de carne picada mitad ternera, mitad cerdo con un huevo entero, una rebanada de pan de molde desmigada, perejil, un poco de sal, nuez moscada y pimienta negra. Darles formas y pasarlas por harina. Aparte, cortar en ruedas cebolla abundante. Poner aceite a calentar y, a fuego muy lento, freírlo todo junto por ambos lados. Servirlo con patatas paja.

## • HABITAS CON JAMÓN

Comprar un bote de habas *baby* ya cocidas, enjuagarlas en el chorro del agua fría. Rehogar en aceite cebolla y ajo picado, unir las habas y darle un hervor todo junto. Añadir taquitos de jamón serrano en el último momento y servirlo.

## • REVUELTO DE AJETES

Freír a fuego lento 5 min. aprox. un manojo de ajos tiernos troceado en sartén tapada, con un poco de aceite. Al mismo tiempo, poner a derretir una cucharada de mantequilla, añadir dos huevos batidos por persona, cortar la cocción con un chorro de leche y revolverlo sin parar. Añadir un pellizco de nuez moscada, sal y pimienta. Incorporar los ajetes fritos y servir sobre picatostes. (Pueden comprarse los ajetes cortados y cocidos en bote.)

## • ENSALADA DE REPOLLO

Cortar un repollo en juliana (bastoncillos) y sumergirlo en agua hirviendo un minuto. Escurrirlo y mezclarlo con maíz dulce, zanahoria también en bastoncillos y cebolla cortada en dados. Preparar una vinagreta mezclando mostaza con vinagre, añadir sal, pimienta y aceite. Regar la ensalada. (Puede aliñarse con mayonesa.)

## • TORTILLA SUSAN

Batir dos huevos por persona, mezclarlo con un tomate pequeño pelado, sin pepitas y cortado en dados pequeños. Sazonarlo con sal, pimienta y orégano. Freírla en aceite y darle forma.

## • ENSALADA DE RUCOLA

Quitar los tallos a la rucola, lavar las hojas y escurrirla. Mezclar 2 cucharadas de vinagre de Módena con 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, y salpimentarlo. Macerar 10 tomates secos en aceite, escurridos y cortarlos en tiras. Preparar unos picatostes con dados de pan blanco en el aceite de los tomates. Mezclar la rucola con el aliño, cubrirlo con los tomates y los picatostes.

en

20

minutos



- BIENMESABE
- PULPO CON PATATAS
- MINI-TORTILLAS DE ZANAHORIA
- HUEVOS ESCALFADOS CON SALSA DE OPORTO
- SALTEADO DE GAMBAS CON NIDO DE VERDURAS
- SARDINAS REBOZADAS
- LANGOSTINOS CON SÉSAMO
- LENGUADO AL LIMÓN
- MERLUZA CON VINAGRETA DE TOMATE
- MEJILLONES EN SALSA VERDE
- SOLOMILLOS A LA MIEL
- TOSTAS TROPICALES
- LOMO CON QUESO
- SOLOMILLO DE CERDO SATAY
- STICKS DE AVE
- SORBETE DE LIMÓN AL CAVA
- PESTIÑOS
- TARTA *MOUSSE*
- SOPA DE PIÑA

# BIENMESABE

## Ingredientes para 15 unidades:

300 g de palometa, 1/4 vaso (de agua) de vinagre, sal, 1 cucharada de pimentón dulce, 1 diente de ajo, orégano, 1 vaso (de vino) de aceite, 1 cucharada de comino en grano, harina, aceite para freír.

Salsa ali-oli: 1 huevo, 1 vaso (de agua) de aceite, sal, pimienta, un chorrito de limón, 1 diente de ajo picado.

Modo de hacerlo: retirar la piel y espina a la palometa y trocearla. Machacar el comino en el mortero con el ajo, sal y orégano. Añadir el vinagre, pimentón y aceite. Macerar en él la palometa 24h. Ecurrirla, enharinarla y freírla.

Salsa: Batir el huevo entero sal, pimienta y limón. Añadir el aceite despacio y batir hasta conseguir la consistencia deseada. Añadir el ajo. Presentarlo sobre lechuga.

Conservación: 1 día en la nevera.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: acompañarlo de la salsa ali-oli o bien, coronar el pescado con mayonesa y gratinarlo en el horno.





## PULPO CON PATATAS

**Ingredientes para 20 unidades:**

10 patatitas nuevas pequeñas,  
1 pata de pulpo cocido, sal,  
pimentón, aceite de oliva.

**Modo de hacerlo:** cocer las patatas en abundante agua con sal. Pueden pelarse o no. Aprovechar el agua de cocer las patatas para calentar el pulpo. Cortar las patatas y el pulpo en rodajas, insertarlos en palos de brochetas, espolvorearlo con sal gorda y pimentón. Regarlo con aceite de oliva virgen y servirlo frío.

**Conservación:**

tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 10 min.

**Tiempo de maceración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** servirlo sin patatas fileteado muy fino sobre una tostada y un poco de sal gorda, pimentón y aceite.



# MINI-TORTILLAS DE ZANAHORIA

## Ingredientes para 20 unidades:

250 g de zanahorias, 250 g de patatas,  
2 cebolletas, 1 huevo batido, sal, pimienta,  
2 cucharadas de aceite, 100 g de queso Feta,  
10 aceitunas negras.

Modo de hacerlo: pelar las zanahorias, las patatas y las cebolletas; lavarlas, rallarlas y mezclarlas con el huevo, la sal y la pimienta. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio, poner cucharadas y aplanarlas con el dorso de la cuchara. Freírlas 3 minutos por cada lado hasta que estén crujientes y doradas. Escurrirlas en papel de cocina y dejarlas enfriar. Cubrirlas con un poco de queso Feta desmenuzado y las aceitunas en trozos.

Conservación: sin el queso, 5 días en lata hermética con papel de cocina absorbente.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: calentarlas en el horno antes de servir.



# HUEVOS ESCALFADOS CON SALSA DE OPORTO

**Ingredientes para 6 personas:** 6 huevos, 6 rebanadas de pan, 150 g de champiñones, vinagre, ajo y perejil. **Salsa:** 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 1 cucharada de harina, 1 vaso (de vino) de Oporto, 1 vaso (de agua) de caldo de carne, aceite de oliva.

## **Modo de hacerlo:**

**1.** Cubrir los huevos con vinagre 5 min. Calentar agua, cuando esté a punto de hervir, echar los huevos de dos en dos. Moverlos con espumadera. Retirarlos e introducirlos en agua caliente.

**2.** Cortar círculos a las rebanadas de pan, untarlos con mantequilla y dorarlos en el horno. Limpiar los champiñones y picarlos. Saltearlos en aceite de

oliva con ajo picado y perejil. **3.**

**Salsa:** pelar la cebolla y laminarla. Estofarla en aceite de oliva con el ajo picado. Añadir la harina. Incorporar el Oporto y dejar que se evapore el alcohol. Regarlo con el caldo y dejarlo reducir. Presentar los huevos sobre el pan con la salsa.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Elaboración:** 20 min.

**Dificultad:** principiantes.

## **CONSEJO YBARRA**

Acompañarlo de **Pisto o Tomate frito Ybarra** y unas **Habitas baby de La Hacienda de Ybarra**.





# SALTEADO DE GAMBAS CON NIDO DE VERDURAS

## Ingredientes para 4 personas:

16 gambas frescas, 2 zanahorias, 1 calabacín,  
1 pimiento verde, 1 cebolleta,  
4 huevos de codorniz, sal.

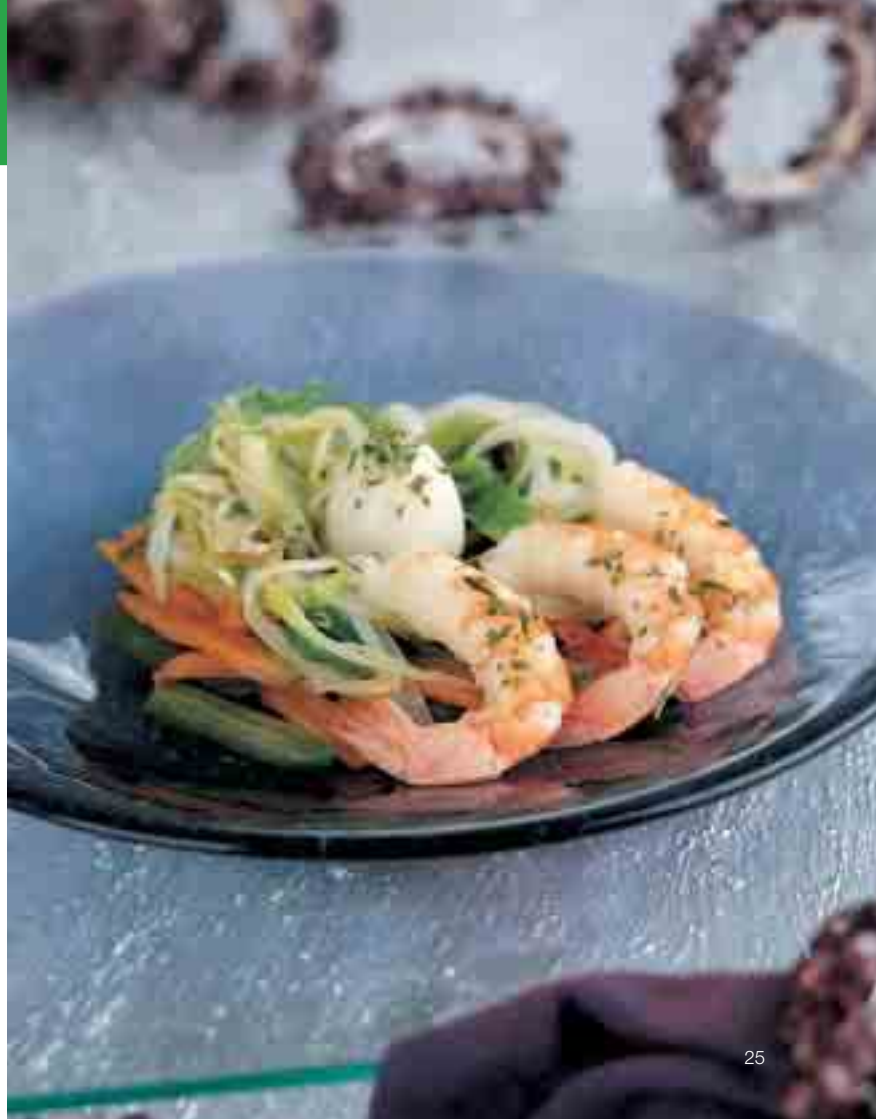
**Modo de hacerlo:** pelar las gambas (conservando la cola), la zanahoria y la cebolleta. Cortar la zanahoria y el calabacín en bastones y la cebolleta y el pimiento en tiras. Cocer la zanahoria en agua con sal, escurrirla y cocer los huevos de codorniz. En una sartén con unas gotas de aceite saltear la cebolleta y los pimientos verdes. Dejarlo 3 minutos, añadir el calabacín y la zanahoria y saltearlo un minuto más. Salpimentarlo y reservarlo. En una sartén a fuego vivo saltear las gambas. Colar las verduras templadas con las gambas y el huevo de codorniz.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Dificultad:** con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** pochar los huevos de codorniz un minuto en agua hirviendo, o bien hacerlos a la plancha en una sartén antiadherente.



# SARDINAS REBOZADAS



**Ingredientes para 6 personas:** 12 sardinas frescas. Para macerar: 1 diente de ajo, perejil, zumo de 1 limón, aceite de oliva. Rebozado: 1 yema, 4 dl (4 tazas de café) de agua, 150 g (1 vaso de agua) de harina, sal y pimienta.

**Ensalada de pimientos:** 2 pimientos rojos, 1 cebolla, salsa de tomate.

## Modo de hacerlo:

**1.** Limpiar las sardinas quitándoles las tripas, espina y cabeza. Macerarlas (ponerlas en remojo para que tomen el sabor) 15 min. en el zumo de limón, el aceite, el ajo y el perejil.

**2.** Mezclar la yema batida con el agua sobre agua muy fría (con hielos en otro recipiente). Tomar con un cucharón un poco de la mezcla anterior y mezclarla con harina hasta obtener una crema con la consistencia de crêpes. Rebozar las

sardinas y freírlas en abundante aceite caliente. Repetir la operación si se necesitara más masa de rebozado.

**3. Ensalada de pimientos:** Asar los pimientos y la cebolla a 180 °C, 30 min. aprox. Tapar los pimientos para que suden y se puedan pelar con facilidad. Triturar en el mortero un diente de ajo, aliñarlo con vinagre de Jerez, sal, comino y aceite de oliva. Cortar en tiras el pimiento y aliñarlo con el majado anterior. Presentarlo todo junto.



## Conservación:

tomarlo en el día.

## Tiempo de elaboración:

20 min.

**Tiempo de cocción:** 25 min.

**Dificultad:** para principiantes.



## Nuestro truco:

emplear este rebozado para preparar verduras en rodajas o en bastones, así como langostinos y gambas.

# LANGOSTINOS CON SÉSAMO

## Ingredientes para 4 personas:

16 langostinos, 1 cucharada de maizena, 2 claras de huevo, 1/2 cucharada de levadura en polvo, 50 g de sésamo tostado, sal, pimienta, aceite.

Para la salsa: 1 dl de nata líquida, 1 dl de mayonesa, 1 cucharada de azúcar.

Modo de hacerlo: pelar los langostinos, quitarles la cabeza y conservar la cola. En un bol batir ligeramente las claras y añadir la maizena mezclada con la levadura, sésamo, sal y pimienta. Bañar los langostinos de uno en uno y freírlos en aceite caliente. Aparte, mezclar la mayonesa con el azúcar y la nata ligeramente montada. Servirla acompañando los langostinos.

Conservación: sin freír un día en nevera.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: cambiar el marisco por tiras de pechuga de pollo marinadas en ajo, vinagre, perejil y aceite.



# MEJILLONES EN SALSA VERDE

## Ingredientes para 6 personas:

1 k de mejillones, 1 cebolla, 1 diente de ajo,  
1 copa de vino blanco, pan rallado, perejil.

## Modo de hacerlo:

1. Lavar y limpiar los mejillones con ayuda de un cuchillo. Quitar las barbas y raspar la superficie.
2. En una cacerola con un chorrito de aceite, rehogar la cebolla picada hasta que esté transparente. Incorporar los mejillones y regarlo con el vino blanco. Tapanlo y cocerlo hasta que se abran los mejillones.
3. En un mortero, preparar un majado con el ajo, el perejil y el pan rallado. Incorporarlo a la cacerola de los mejillones y darle un hervor todo junto. Cubrir la bandeja con la salsa y colocar encima los mejillones.

Conservación: tomarlos recién hechos.

Tiempo de elaboración:  
20 min.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: salarlo al final.





# MERLUZA CON VINAGRETA DE TOMATE

## Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de merluza de 200 g cada uno,  
2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite  
de oliva, 3 tomates rojos, 3 cucharadas  
de vinagre de manzana, 9 cucharadas de  
aceite de oliva virgen, sal y perejil.

**Modo de hacerlo:** escaldar los tomates, pelarlos y cortarlos en dados. Mezclar el vinagre, la sal y el aceite de oliva virgen extra y añadir el tomate y el perejil picado. Freír 2 dientes de ajo en poco aceite de oliva, retirarlos y freír la merluza salpimentada, 2 min. aprox. por cada lado. Servir la merluza con la vinagreta.

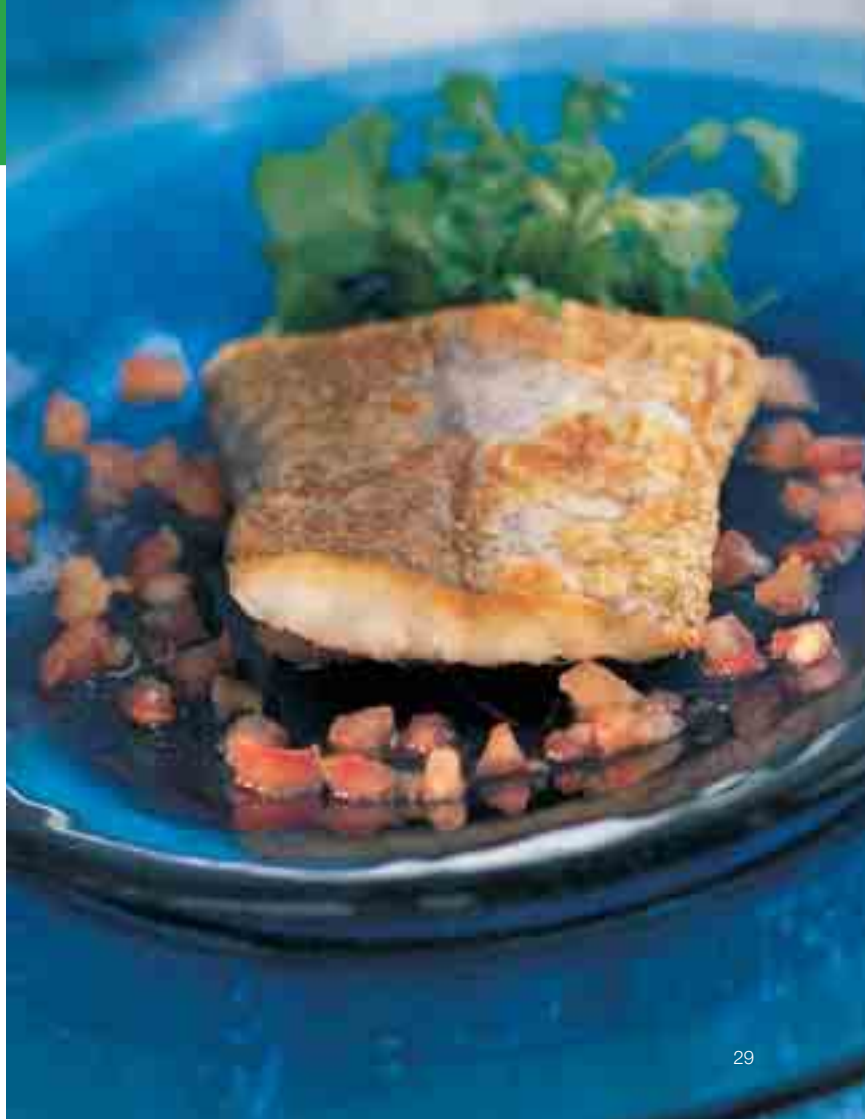
**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Dificultad:** para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Acompañarla de 1/2 tarro de **Espinacas Ybarra** y **Macedonia de verduras de La Hacienda de Ybarra** rehogadas con **aceite de oliva virgen extra Ybarra** y un diente de ajo picado.





## SOLOMILLO DE CERDO SATAY

### Ingredientes

**para 10 unidades:**

**500 g de solomillos de cerdo.**

**Para la marinada:** 125 g de leche de coco, el zumo de 2 limas, 2 chiles rojos, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de comino molido, 2 cucharadas de salsa de soja y dos cucharadas de azúcar.

**Salsa Satay:** 125 g de cacahuets pelados, 2 chiles rojos, 2 chalotas, 1 diente de ajo, 8 almendras, zumo de limón, 200 g de leche de coco, 1 cucharada de azúcar moreno, 1 patata cocida, sal.

**Modo de hacerlo:** cortar la carne en filetitos gruesos. Mezclar todos los ingredientes de la marinada y macerar la carne (mezclarla para que tome su sabor) 2 h. aprox. Mojar las brochetas de madera en agua 20 minutos. Escu-

rrirlas. Escurrir la carne. pincharla en las brochetas y freírlas o hacerlas a la plancha.

**Salsa Satay:** tostar los cacahuets. Poner a remojo los chiles en agua caliente 30 min. aprox. Triturar las chalotas, el ajo, las almendras y el zumo de limón. En una sartén saltear esta pasta. Añadir al resto de los ingredientes, la leche de coco, sin dejar de mover. Machacarlo. Cocerlo 2 min. y dejarlo enfriar. Servir todo junto.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** presentarlo sin brochetas con fideos chinos en salsa de soja.

# SOLOMILLOS A LA MIEL

## Ingredientes para 4 personas:

2 solomillos de cerdo, sal y pimienta.

Para macerar: 200 g de miel líquida, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cucharada de tabasco, 1 diente de ajo pelado, 4 clavos, 1 palo de canela, pimienta en grano, 2 cucharadas de azúcar moreno y el zumo de dos naranjas.

Modo de hacerlo: mezclar todos los ingredientes de la maceración salvo el azúcar y el zumo de naranja. Incorporar los solomillos, taparlos con papel transparente y dejarlos toda la noche en la nevera. Retirarlos, secarlos y dorarlos en una cazuela, espolvorearlos de azúcar y darles unas vueltas, incorporar el zumo y cocerlos 10 minutos. Servirlos en lonchas gruesas con naranjas caramelizadas. Para prepararlas, cortar la naranja en rodajas, pintarlas con mantequilla, espolvorearlas de azúcar y gratinarlas.

Conservación: tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de maceración: una noche.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: acompañarlo de salsa agridulce y fideos de arroz.





## TOSTAS TROPICALES

### Ingredientes para 8 personas:

3 solomillos de cerdo, 8 rebanadas de pan de molde, 50 g de mantequilla, 1 mango, 8 lonchas finas de bacon, berros, aceite de oliva, sal y pimienta.

**Modo de hacerlo:** poner los solomillos en una fuente, rociarlos con aceite y pimienta negra molida y macerarlos 30 minutos aprox. Dorarlos en una sartén por ambos lados y sazonarlos con sal. Saltear las lonchas de bacon, tostar las rebanadas de pan y untarlas con mantequilla. Pelar el mango y cortarlo en gajos. Cortar los solomillos en lonchas gruesas y cubrir con ellos cada rebanada de pan. Añadir hojas de berro y el bacon. Decorarlo con los gajos de mango, rociarlo con el aceite restante y servirlo.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Tiempo de maceración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** sustituir el pan de molde por lonchas de pan payés.



# LOMO CON QUESO

## Ingredientes para 6 personas:

1 k. de cinta fresca de lomo, 6 lonchas de queso nata, 6 cucharadas de azúcar moreno, 1 huevo, pan rallado, aceite de oliva, 1 lata de pimientos del piquillo, 1 diente de ajo, 2 cucharadas adicionales de azúcar moreno.

## Modo de hacerlo:

1. Cortar en rodajas gordas (1,5 cm.) el lomo de cerdo y abrir cada una por la mitad en libro.
2. Rellenarlo con una loncha de queso y azúcar moreno enrollados. Cerrarlo. Empanar el lomo con huevo y pan rallado y freírlo en abundante aceite de oliva. Reservarlo.
3. **Pimientos confitados:** poner los pimientos con el azúcar y el ajo picado en una cacerola y cocerlo lentamente hasta que se caramelicen.

**Conservación:** los pimientos duran varias semanas en bote de cristal cerrado.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Dificultad:** para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Puedes acompañarlo de la **Ensalada Mediterránea de La Hacienda de Ybarra** mezclado con varias cucharadas de **Mayonesa 100% aceite de oliva Ybarra**.





## SOLOMILLO DE CERDO SATAY

### Ingredientes

**para 10 unidades:**

**500 g de solomillos de cerdo.**

**Para la marinada:** 125 g de leche de coco, el zumo de 2 limas, 2 chiles rojos, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de comino molido, 2 cucharadas de salsa de soja y dos cucharadas de azúcar.

**Salsa Satay:** 125 g de cacahuets pelados, 2 chiles rojos, 2 chalotas, 1 diente de ajo, 8 almendras, zumo de limón, 200 g de leche de coco, 1 cucharada de azúcar moreno, 1 patata cocida, sal.

**Modo de hacerlo:** cortar la carne en filetitos gruesos. Mezclar todos los ingredientes de la marinada y macerar la carne (mezclarla para que tome su sabor) 2 h. aprox. Mojar las brochetas de madera en agua 20 minutos. Escu-

rrirlas. Escurrir la carne. pincharla en las brochetas y freírlas o hacerlas a la plancha.

**Salsa Satay:** tostar los cacahuets. Poner a remojo los chiles en agua caliente 30 min. aprox. Triturar las chalotas, el ajo, las almendras y el zumo de limón. En una sartén saltear esta pasta. Añadir al resto de los ingredientes, la leche de coco, sin dejar de mover. Machacarlo. Cocerlo 2 min. y dejarlo enfriar. Servir todo junto.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** presentarlo sin brochetas con fideos chinos en salsa de soja.

# STICKS DE AVE

## Ingredientes para 12 unidades:

500 g de pollo picado, 200 g de coco rallado, 1 vaso (de vino) de leche, 1 pimiento de Padrón picado, 2 cuch. de azúcar moreno, ralladura de lima, 100 g de tirabeques.

Salsa: 1/4 de chalota, 1/4 de diente de ajo, una pizca de pimentón, una pizca de jengibre, una pizca de coriandro, 10 almendras, 2 cucharadas de caldo de ave, 100 g de catsup, 100 g de salsa de tomate frito.

Modo de hacerlo: remojar el coco en la leche. Mezclar la carne de pollo picada con el coco, el pimiento, el azúcar y la lima. Formar croquetas. Cocer los tirabeques en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Pincharlo en brochetas previamente mojadas en agua 30 min. con el pollo en la punta. Hacer en la barbacoa. Salsa: triturar todos los ingredientes, sazonarlo y servirla tibia.

Conservación: las croquetas admiten congelación sin freír.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: acompañarlo de arroz salvaje cocido.



# SORBETE DE LIMÓN AL CAVA

## Ingredientes para 6 personas:

1 l. de sorbete de limón,  
1 Benjamín de cava, 1 vaso  
grande de agua, 150 g (1 taza  
de café y media) de azúcar,  
15 hojas de menta, 2 hojas  
de gelatina.

## Modo de hacerlo:

1. Hervir el agua con el azúcar 5 min. Añadir las hojas de menta, dejarlo reposar y triturarlo.
2. Poner las hojas de gelatina a remojo en agua fría, cuando estén blandas, retirarlas y escurrirlas. Añadir al almíbar de menta tibio y disolverlo. Pasar a un pyrex y dejarlo cuajar en la nevera.
3. Triturar el sorbete de limón con el cava.
4. Servir el sorbete en copas y cubrirlo con un poco de la gelatina de menta en dados. De-

corarlo con frutos rojos y unas hojas de menta.

Conservación: dos días en nevera.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Tiempo de enfriamiento: unas horas en nevera.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: sustituir el almíbar con la menta por un vaso de *Peppermint* rebajado con agua y unas cucharadas de azúcar. Hervirlo todo 3 min.





# PESTIÑOS

## Ingredientes:

300 g de harina, 25 g de mantequilla, 25 g de manteca de cerdo, 1 vaso (de vino) de agua, 1/2 vaso de vino blanco, sal, miel y aceite.

**Modo de hacerlo:** poner a calentar el agua, vino, mantequilla y manteca. Cuando se derrita, sin llegar a cocer, incorporar la harina con un pellizco de sal. Retirarlo del fuego, trabajarlo con una cuchara de madera y amasarlo sobre el mármol. Hacer una bola y dejarlo reposar 1 hora. Espolvorear la masa con harina y estirar la masa con un rodillo hasta que quede muy fina. Cortar rectángulos de 14 x 7 cm, aplastar las esquinas y freírlos en una sartén con abundante aceite caliente. Dejarlo enfriar. Poner en un plato hondo la miel y mojar los pestiños en ella.

**Conservación:** 2 días en caja hermética.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Tiempo de maceración:** 1 hora de la masa.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** si la miel no es suficientemente líquida, añadir un poco de agua templada para que quede como un jarabe espeso.



# TARTA MOUSSE

## Ingredientes para 6 personas:

250 g de chocolate negro,  
4 huevos, 200 g de  
mantequilla, 150 g (1 vaso  
de vino) de azúcar, 100 g  
de nata montada, 1 vaso  
de leche, 20 galletas aprox.

## Modo de hacerlo:

**1. Mousse:** Separar claras y yemas. Fundir el chocolate con la mantequilla. Añadir las yemas. Montar las claras a punto de nieve con el azúcar y añadirlo a lo anterior. Incorporar la nata.

**2.** Colocar un aro sobre la mesa, forrar el fondo y las paredes con aluminio. Rellenarlo hasta la mitad con mousse, añadir una capa de galletas mojadas en leche y cubrir con el resto de mousse. Envolverlo con papel de aluminio y enfriarlo en el congelador hasta que esté duro. Desmoldarlo y adornarlo.

Conservación: dos días en nevera. Congela bien.

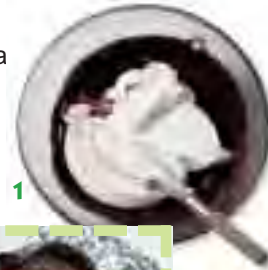
Tiempo de elaboración: 20 min.

Tiempo de enfriamiento: dos horas de congelador.

Dificultad: para principiantes.

## Nuestro truco:

emborrachar la galletas con licor o café.



# SOPA DE PIÑA

## Ingredientes para 6 personas:

1 lata de piña en almíbar, 2 pomelos rosas, el zumo de 1/2 limón, menta. **Coulis** de mora: 200 g de moras, 100 g (1 taza de café) de azúcar, 100 g (1 taza de café) de agua, unas gotas de limón.

## Modo de hacerlo:

**1.** pelar y cortar un pomelo a lo vivo, separando los gajos y tirando todas las membranas. Exprimir el otro pomelo. Mezclar su zumo con el almíbar de la piña.

**2.** Triturar la piña y añadir el almíbar hasta obtener una textura cremosa. Añadir la menta y enfriarlo en la nevera.

**3. Coulis:** poner en un cazo el agua y el azúcar al fuego hasta que hierva 5 minutos. Añadir las moras y triturarlo. Colarlo y dejarlo que se enfríe. Servir la sopa en el plato de presentación con los gajos de pomelo y decorarlo con dibujos hechos con el *coulis*.

**Conservación:** 1 semana en nevera. Congela sin el pomelo.

**Tiempo de elaboración:**

15 min.

**Tiempo de enfriamiento:**

1 hora en nevera.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** utilizar frutas frescas de temporada.



# salsas que acompañan

- **DE JEREZ**

Un vaso (de vino) de aceite  
1/4 de vino fino de Jerez  
2 cucharadas de perejil picado  
una cucharadita de pimienta  
molida gruesa, sal.  
Batirlo y utilizarlo para marinar  
o acompañar carnes de  
ternera.

- **DE BRANDY  
Y ROQUEFORT**

80 g de queso azul, zumo de  
limón, 1/4 l. de aceite, sal,  
pimienta, una copa de brandy.  
Mezclarlo hasta formar una  
crema.  
Para aves, pescados y  
*crudités*.

- **A LAS FINAS  
HIERBAS**

Calentar 2 cucharadas de  
mantequilla, añadir perejil,  
2 cebollinos y albahaca picados,  
una cucharada de pan rallado y  
2 huevos duros picados. Darle  
una vuelta sobre el fuego,  
salpimentar y espolvorear de más  
perejil.  
Para espárragos.

- **DE PIMIENTOS**

triturar 4 pimientos del piquillo  
con 2 cucharadas de agua y sal.  
Ponerlo en un cazo, añadir 1/4 l.  
de nata y calentarlo tojo junto.  
Para bacalao o todo tipo de  
pasteles de carne.

- **DE SALMÓN**

Batir 2 dl. de mayonesa,  
1 diente de ajo machacado,  
2 cucharadas de vinagre, y  
1 de catsup. Añadir 1 lata de  
200 g de salmón rosa y sal.  
Con aguacates.

- **MERMELADA  
DE CEBOLLA**

Cocer 3 cebollas grandes  
peladas y cortadas en rodajas  
finas en 50 g de mantequilla a  
fuego suave tapadas, 30 min.  
salpimentarlas y añadir 2 dl. de  
vino tinto y una cucharada de  
miel. Cocerlo destapado otra  
media hora.  
Para todo tipo de carnes.



## • DE BERROS

Sumergir un minuto un manojo de berros en agua hirviendo con sal. Escurrirlos, refrescarlos y rehogarlos en una cucharada de mantequilla. Regarlos con 1 cucharada de harina, añadir 1/2 l. de leche caliente y, sin parar de mover, preparar una bechamel. Añadir 3 yemas disueltas en un poco de leche fría y dejarlo al fuego con cuidado de que no se corten. Fuera del fuego, añadir 1 dl. de nata líquida.

Para budines de pescados, mariscos y verduras.

## • DE GROSELLAS

Poner en un cazo 200 g de grosellas con 1 dl. y 1/2 de vino tinto. Cocerlo a fuego lento hasta que estén blandas. Hacerlas puré, añadir 50 g de azúcar, disolver 1 cucharadita de Maizena en agua y añadirlo a la mezcla. Darle un hervor suave.

Para asados de cerdo y caza.

## • HOLANDESA

Batir a velocidad 1, 3 yemas, 2 cucharadas de zumo de limón, sal y añadir, poco a poco 120 g de mantequilla caliente.

Con patatas asadas y pescados.

## • MEDITERRÁNEA

Freír en aceite ajo y orégano frescos picados, añadir un poco de tomate concentrado, aceitunas negras sin hueso, alcaparras y anchoas troceadas. Cocerlo un poco y añadir atún en migajas y perejil picado.

Para pasta.

## • DE VAINILLA

Hervir 2 dl. de leche con 1 palo de vainilla. Batir 2 yemas en cazo de doble fondo o al baño María con 4 cucharadas de azúcar y otra de Maizena. Añadir la leche hirviendo.

Ponerlo a fuego sin dejar de revolver y retirarlo cuando rompa el hervor.

Para peras en dulce o manzanas asadas.

# Cocina fácil con la Y de YBARRA

Las prisas, el trabajo, los horarios ... te impiden llevar regularmente una dieta sana y equilibrada. Ybarra quiere ser tu aliado y te ofrece una amplia gama de productos sabrosos y saludables que te facilitarán tu labor en la cocina cada día.



Todos los días, Ybarra te echa una mano para planear tus menús. Descubre sus recetas y sugerencias en [www.recetas.ybarra.es](http://www.recetas.ybarra.es)

## La Dieta Mediterránea

No es ninguna novedad que **una correcta alimentación es la base para una vida sana**, pero a menudo se desconoce cómo hacerlo. Los expertos en nutrición y dieta mediterránea aconsejan, comer de todo sin abusar y especialmente Aceite de oliva, frutas y verduras a diario. La pirámide nutricional, clave de una buena alimentación, consiste en:



**Alguna vez al mes:**  
Carnes rojas y dulces.

**Más de una vez a la semana:**  
Pollo, huevos, legumbres y pescados.

**A diario:** Aceite de oliva, verduras, frutas, pasta, arroz, leche, yogurt, queso, pan, cereales y 1 ó 2 vasos de vino.

**Se recomienda:** Hacer ejercicio a diario.

## Aceites de Oliva



La verdadera dieta mediterránea no tiene secretos para nosotros. En Ybarra llevamos desde 1842 elaborando y seleccionando los mejores Aceites de oliva, como el Aceite de oliva Virgen Extra, que realza el sabor de ensaladas y guisos. ¡Qué sana costumbre cocinar cada día con Aceite de oliva!

## Vinagres



Para hacer de tus aliños una auténtica fiesta de sabor, Ybarra te ofrece la más amplia gama de vinagres: de Vino, Reserva de Jerez, Crianza, Módena, Manzana, Vino tinto, Estragón y Finas hierbas. Te sugerimos que adereces las ensaladas con diferentes tipos de vinagre y que pruebes la carne o el pescado con vinagre de Manzana o de Módena, ¡ya verás que resultado!

## Verduras al natural



¿No puedes ir al mercado cada día? No te preocupes, para que disfrutes de las propiedades nutritivas de las verduras, de una forma fácil y cómoda, **La Hacienda de Ybarra** selecciona para ti los mejores productos de la huerta Navarra: Judías verdes, Menestra, Macedonia de verduras, Acelgas, Alcachofas, Cardo, Coliflor, Brócoli, Espinacas, Puerros..., y para que tus ensaladas resulten más sabrosas te ofrecemos nuestra variedad de rallados: Zanahoria, Remolacha, Apio y la Ensalada Mediterránea.

## Aceitunas



**Ybarra** te presenta la variedad Manzanilla Sevillana en un amplio abanico de posibilidades: enteras y deshuesadas, rellenas de anchoa y pimiento, negras, Alta Selección -enteras y rellenas de pimiento del piquillo- sabor y alta calidad. ¡Un aperitivo perfecto!.

## Mayonesas



Para que tus platos realcen su sabor, o sea complemento de tus recetas, **Ybarra** te ofrece las mayonesas: Tradicional, Extra-suave y la 100% Aceite de oliva.

## Tomate Frito, Pisto y Sofrito



Elaborados con una receta casera e ingredientes naturales, son los acompañantes perfectos de tus mejores platos y base de muchas de tus recetas. Serán indispensables en tu despensa, listos y a mano para cualquier ocasión.

## Salsas

Si te gusta la variedad, nuestras salsas son una autentica colección donde elegir: Ligera, Aioli, Barbacoa, Beamesa, Cocktail, Frankfur, Gaucha, Ranchera, Roquefort, Tártara, Pimienta verde y Curry, ¡para todos los gustos!



CALIDAD POR PRINCIPIO

en

30

minutos

- APERITIVO DE CEMEMBERT
- PASTEL DE MANZANA Y FOIE
- HOJALDRES A LA ITALIANA
- CREMA DE PESCADO
- CREMA DE REMOLACHA



- CREMA DE ESPÁRRAGOS CON CANGREJO
- CARACOLAS CON PANCETA, QUESO Y ESPINACAS
- TIMBAL FRÍO DE CRÊPES
- ENSALADA DE BERENJENAS
- HUEVOS RELLENOS AL HORNO
- BONITO ESCABECHADO
- LOMO DE LUBINA CON ESCAMAS DE PATATAS
- BACALAO CON SALSA MULTICOLOR
- ALBÓNDIGAS DE PESCADO Y GAMBAS
- LENGUADO CON SALPICÓN DE CARABINEROS
- TAPILLA AL LIMÓN
- YAKITORI
- TARTA DE *BAVAROISE* DE CAFÉ
- ROSQUILLAS AMERICANAS
- BARQUILLOS CON ALMENDRAS Y FRESAS

# APERITIVO DE CAMEMBERT

## Ingredientes para 6 personas:

1 queso Camembert entero,  
1 vaso (de aguardiente) de Oloroso seco,  
1 diente de ajo, perejil, 30 g de almendra  
molida, endibias y zanahorias en crudo.

## Modo de hacerlo:

1. Cortar con un cuchillo una tapa al queso.
2. Pinchar el interior con una punta. Inyectar el Jerez en el queso, laminar los ajos y pincharlos en los agujeros, espolvorearlo de perejil picado y almendra molida. Hornearlo a 150 °C, 15 min. aprox., hasta que el interior se funda.
3. Lavar las verduras y cortarlas en bastones. Servirlo caliente con las verduras.

Conservación: tomarlo recién hecho.

## Tiempo de elaboración:

30 min. Dificultad:  
para principiantes.

Nuestro truco: sustituir  
las verduras por  
tostadas de pan y  
acompañarlo  
de mermelada  
de frambuesa.







## PASTEL DE MANZANA Y FOIE

### Ingredientes para 10 personas:

3 manzanas golden, mantequilla, azúcar,  
1 manzana reineta, 400 g de foie *Mi-cuit*.

**Salsa:** 4 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de  
agua, 1 chorrito de vinagre, 1 vasito de aceite.

**Modo de hacerlo:** pelar, descorazonar y cortar por la mitad las manzanas golden. Laminarlas y colocarlas en una bandeja de horno acaballadas. Pintarlas con mantequilla y espolvorearlas de azúcar. Hornearlas hasta que se doren. Pelar y trocear la otra manzana. Ponerla en un cazo con azúcar y cocerla hasta que se haga compota. Dejarla enfriar. Forrar con papel *film* un molde alargado de media caña. Colocar en el fondo las manzanas y rellenarlo hasta la mitad con láminas de foie y la compota. Prensarlo y desmoldarlo.

**Salsa:** hacer un caramelo con el azúcar y el agua. Cortar con el vinagre y una vez tibio, montarlo con el aceite. Servirlo con unas fre-sas salteadas en mantequilla, azúcar y agua.

**Conservación:** 2 días en la nevera.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** servirlo de aperitivo sobre panecillos tostados.

## HOJALDRES A LA ITALIANA

### Ingredientes para 8 personas:

8 volovanes pequeños, 300 g de tallarines, 200 g de champiñones, 100 g de jamón picado, mantequilla, 50 g de queso rallado, 1 pizca de harina, 1/4 l de caldo de pollo.

**Modo de hacerlo:** cocer los tallarines en agua hirviendo con sal, escurrirlos, pasarlos por agua fría y volver a escurrirlos. Limpiar los champiñones y rehogarlos con una cucharadita de mantequilla, añadir el jamón, reducir la salsa y salpimentarlo. Espolvorear los tallarines con queso rallado, añadir el resto de la mantequilla derretida, mezclarlo con la salsa de champiñones y el jamón. Rellenar los volovanes con los tallarines y hornearlo 5 min. a 180 °C. Servirlos calientes.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** cocer la pasta, pasarla a un recipiente, rociarla con aceite de oliva, remover, taparlo y guardarlo. Usar sólo lo que haga falta, calentarlo en el microondas y aliñarlo.





## CREMA DE PESCADO

### Ingredientes para 4 personas:

1 cebolla, 1 diente de ajo,  
1 zanahoria, 1 tomate,  
2 puerros, 2 pimientos chorizeros,  
1/4 k de almejas,  
2 rebanadas de pan, aceite,  
1 l de caldo de pescado,  
sal y pimienta.

**Modo de hacerlo:** estofar en aceite a fuego lento todas las hortalizas muy picadas hasta que se doren, añadir los pimientos chorizeros y el pan. Incorporar el caldo de pescado y dejar que se haga. Pasarlo por el pasapuré hasta que quede una crema oscura y algo espesa. Lavar las almejas y abrirlas al vapor para que acompañen la crema.

**Conservación:** admite congelación.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** realizar el caldo de pescado cocinando una cabeza de merluza y de rape, un casco de cebolla, medio puerro y una hoja de laurel durante una hora. Colarlo.

## CREMA DE REMOLACHA

### Ingredientes para 4 personas:

600 g de remolachas cocidas, 2 cebollas pequeñas, 2 cucharadas de nata montada, 1 cucharada sopera de aceite de oliva, 3/4 l de caldo de ave, zumo de 1/2 limón, eneldo, sal y pimienta.

**Modo de hacerlo:** en una cazuela calentar el aceite de oliva, agregar las cebollas picadas, rehogarlas sin que lleguen a dorarse, agregar las remolachas picadas, el zumo de limón y el caldo. Cocerlo a fuego medio con la cazuela tapada durante 15 minutos. Salpimentarlo, pasarlo por la batidora y espolvorearlo de eneldo.

**Conservación:** 1 día en la nevera.  
Congela bien.

**Tiempo de elaboración:**

30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

### CONSEJO YBARRA

Ahorrarás tiempo al utilizar la **Remolacha rallada de La Hacienda de Ybarra**. Trocear unas aceitunas **Alta selección** rellenas de pimiento del piquillo **Ybarra** como acompañamiento.



# CREMA DE ESPÁRRAGOS CON CANGREJO

## Ingredientes para 6 personas:

1 manojo de espárragos trigueros,  
2 puerros, 1 l de leche, nata al gusto, 1  
pastilla de caldo diluida en 1/4 l (1 vaso de  
agua) de agua ó 1/4 l de caldo de ave, sal,  
pimienta, 50 g de almendra en granillo, 6  
palitos de cangrejo, 3 palmitos.

## Modo de hacerlo:

1. Trocear las verduras, reservando unas puntas de espárragos. Rehogarlo en aceite. Incorporar la leche, un poco de pimienta blanca, el caldo y la sal. Cuando estén cocidos pasarlo por un pasapuré. Una vez frío, añadir nata.
2. Saltear las almendras, el cangrejo y los palmitos troceados, y los espárragos. Servirlo con la crema.

**Conservación:** admite congelación sin nata.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** si se usan espárragos en conserva, añadirlos a los puerros hechos.





# CARACOLAS CON PANCETA, QUESO Y ESPINACAS

**Ingredientes para 6 personas:** 24 caracolas gigantes de pasta, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cebolla picada, 125 g de panceta picada, 2 dientes de ajo picados, 12 hojas grandes de espinacas, 2 tomates maduros pelados y picados, 250 g de queso Ricotta, 2 cucharadas de albahaca picada, nuez moscada para condimentar, 1/2 taza de queso parmesano rallado.

## Modo de hacerlo:

1. Cocer las caracolas hasta que estén al *dente*. Escurrirlas, lavarlas con agua fría y volver a escurrirlas.
2. Freír la cebolla y el ajo picados con la panceta hasta que la cebolla esté tierna. Eliminar los tronchos de las espinacas y picar las hojas. Incorporarlas a la sartén con el tomate picado hasta que estén tiernas. Retirarlo del fuego y añadir el queso Ricotta, la albahaca y la nuez moscada.
3. Rellenar las caracolas con la mezcla, ponerlas en una bandeja de horno engrasada y hornearlo a 180 °C hasta que se calienten (10 min. aprox.). Ser-

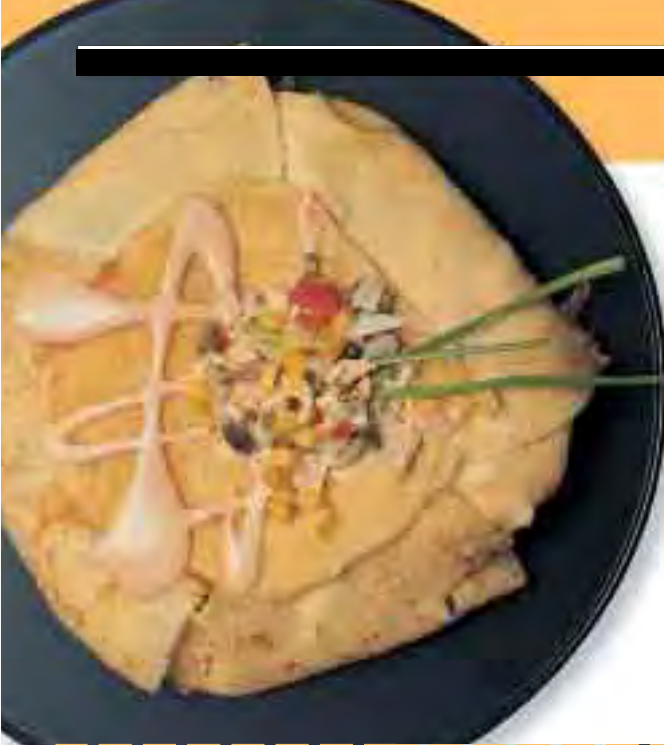
virlo acompañado de salsa de tomate y espolvorear con queso parmesano.

**Conservación:** tomar en el día. **Tiempo de elaboración:** 30 min. **Dificultad:** para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Hacer el relleno con **Espinacas al natural de La Hacienda Ybarra** y **Tomate Frito con aceite de oliva Ybarra**.





# TIMBAL FRÍO DE CRÊPES

## Ingredientes para 6 personas:

**Masa de crêpes:** 250 g (1 vaso de agua) de leche, 125 g (1 taza) de harina, 2 huevos, 50 g de mantequilla, una pizca de sal.

**Relleno:** 300 g de mayonesa, ketchup, 1 pechuga de pollo, 1/2 lechuga, 1/4 de cebolla, 1 lata de maíz cocido, alcaparras, 2 huevos duros, 1 tomate grande, 1 bote pequeño de pepinillos.

## Modo de hacer las crêpes:

**1.** Mezclar los ingredientes y dejarlos reposar 30 minutos. Hacerlas en sartén antiadherente engrasada y reservarlas.

**2.** Cocer la pechuga de pollo y desmenuzarla. Picar la lechuga, la cebolla, los pepinillos, los tomates sin pepitas y los huevos. Añadir el maíz. Mez-

clar la mayonesa con ketchup (a gusto) y unirlo al resto.

**3.** Untar un molde de horno redondo con mantequilla y forrarlo de crepês. Hacer capas de crepês-relleno hasta terminar en crepês. Desmoldarlo y decorarlo con parte del relleno.

**Conservación:** 2 días en la nevera.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

## **CONSEJO YBARRA**

Rellenarlo con **Mayonesa Tradicional Ybarra y Maíz dulce de La Hacienda Ybarra**, aparte del resto de ingredientes. Utilizar **ketchup o salsa Cocktail Ybarra**.



## ENSALADA DE BERENJENAS

### Ingredientes para 6 personas:

2 berenjenas, 1 diente de ajo, romero, aceite, sal, pimienta y tomates cherry.

Para la vinagreta: aceite, sal y pimienta, vinagre, tomillo.

### Modo de hacerlo:

Cortar las berenjenas en rodajas de 2 cm. de grosor y a su vez en cuartos. Colocarlas en una bandeja de horno con el romero y el ajo. Rociarlo con aceite, salpimentarlo y asarlo a 200°C 30 min. aprox. Cortar los tomates y añadir las berenjenas. Para la vinagreta, mezclar una medida de vinagre con tres de aceite. Aromatizarlo con tomillo y salpimentarlo. Aliñar.

Conservación: un día en la nevera.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: para principiantes.

Nuestro truco: utilizar otras verduras y servir las con mozzarella fresca y ventresca.







## HUEVOS RELLENOS AL HORNO

### Ingredientes para 6 personas:

**6 huevos. Para la bechamel:** 30 g de mantequilla, 20 g (2 cucharadas) de harina, 3/4 l (3 vasos de agua) de leche. **Relleno:** 100 g de bonito en aceite, 50 g de aceitunas verdes sin hueso, 100 g (1 taza de café) de salsa de tomate espesa, 50 g de queso emmental rallado.

### Modo de hacerlo:

**1.** Cocer los huevos 10 min. Dejarlos enfriar, pelarlos y cortarlos por la mitad. Quitarles las yemas.

**2.** Mezclar las yemas con el atún desmenuzado, las aceitunas picadas y la salsa de tomate. Rellenar con esta mezcla las claras.

**3. Bechamel:** derretir la mantequilla, añadir la harina y remover sin que tome color. Incorporar la leche moviendo con varillas. Salpimentarlo. Cocerlo 10 min. hasta que quede brillante. Colocar los huevos sobre una bandeja y cubrirlos con la bechamel. Introducir al horno a 180° y gratinar.

**Conservación:** 3 días en la nevera. Admite congelación.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

### CONSEJO YBARRA

Poner una base de **Pisto Ybarra** para el plato caliente. Si se toma frío, cubrirlo con **Mayonesa Extra suave Ybarra**.



# BONITO ESCABECHADO



## Ingredientes para 6 personas:

2 rodajas de bonito de 3 cm. de grosor, 12 cebollitas francesas, 1 vaso (de agua) de aceite de oliva, 1 vaso (de agua) de vino blanco, 1 vaso (de agua) de vinagre suave, 1 vaso (de agua) de caldo, 1 cabeza de ajos, 3 clavos, tomillo y granos de pimienta.

## Modo de hacerlo:

1. Dorar ligeramente en aceite de oliva el bonito. Reservarlo. Pasar este aceite a una cacerola y rehogar las cebollitas pela-

das, los dientes de ajo pelados y enteros, los clavos, el tomillo y la pimienta negra. Incorporar el vino blanco, el vinagre y el caldo. Cocerlo hasta que las cebollitas estén tiernas. Comprobar el punto de sal, si ha quedado muy ácido por el vinagre, añadir un poco de azúcar.

2. Introducir el bonito y darle un hervor. Rectificar el punto de sal y dejarlo enfriar.

3. Retirar los dientes de ajo, pasarlos por huevo y pan rallado y freirlos. Servir el bonito con los ajos empanados y las cebollitas francesas.

**Conservación:** admite congelación.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Acompañarlo de **Menestra de Verduras o Alcachofas La Hacienda de Ybarra** rehogada en cebolla y ajo.







## LOMO DE LUBINA CON ESCAMAS DE PATATA

**Modo de hacerlo:** cortar el lomo de lubina en 4 raciones. Salpimentarlo. Pelar las patatas, tornearlas en forma de cilindro y laminarlas muy fino. Blanquearlas (cocerlas en agua) y colocarlas sobre los lomos de lubina a modo de escamas. Pintarlas con mantequilla. Colocar la chalota muy picada en una bandeja de horno pequeña. Cubrirla con vino blanco y cubrir con los lomos. Asarlo a 200°C 10 min. aprox.

**Salsa de limón:** reducir la nata con el zumo de limón, sal y pimienta, hasta que tenga textura cremosa. Añadir el líquido de cocción de la lubina. Espolvorearlo de cebollino.

**Guarnición:** cortar tiras finas de patatas y calabacín con un pelador de verduras. Freírlo en abundante aceite, salpimentarlo y presentarlo acompañando el pescado.

### Ingredientes para 4 personas:

1 lomo de lubina sin piel ni espina, 2 patatas,  
1 cebolla pequeña, 1 vasito de vino blanco.

Salsa de limón: 300 g de nata líquida, un chorro  
de zumo de limón, sal, pimienta, cebollita.

**Conservación:** tomar en el día.

**Tiempo de elaboración:**  
30 min.

**Dificultad:** con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** hacerlo con merluza.

# BACALAO CON SALSA MULTICOLOR

## Ingredientes para 6 personas:

2 lomos de bacalao fresco de 500 g cada uno,  
3 tomates medianos,  
2 pimientos rojos, el zumo de un limón, aceite de oliva virgen extra, cebollino, estragón, albahaca, 70 g de sal gruesa, sal y pimienta.

## Modo de hacerlo:

1. Lavar el pescado, secarlo y cortarlo en porciones. Colocar en una fuente, espolvorearlo con sal gruesa y dejarlo en reposo 12 h.
2. Pelar los tomates, quitarles las semillas y cortarlos en dados. Envolver los pimientos en aluminio y hornearlos a 180 °C unos minutos. Pelarlos y trocearlos. Calentar despacio el tomate, los pimientos, las hierbas picadas, el aceite de oliva virgen extra y el zumo. Salpimentarlo.
3. Freír el pescado ligeramente

hasta que se dore. Colocar un fondo de verduritas y cubrirlo con el pescado.

Conservación: tomar recién hecho.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Tiempo de maceración del bacalao: 12 h.

Dificultad: Para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Tendrás un magnífico resultado si cambias las verduras por 1 lata de **Sofrito de Ybarra**.



# LENGUADO CON SALPICÓN DE CARABINEROS

## Ingredientes

**para 6 personas:**

12 filetes de  
lenguado  
(lenguados  
de 500 g),  
4 carabineros,  
1/2 l (2 vasos  
de agua) de fumet  
(caldo) de pescado,  
1 dl (1 taza de café)  
de nata,  
1 vaso de vino  
de Madeira, harina  
y mantequilla.

## Modo de hacerlo:

**1.** Aplastar ligeramente los filetes de lenguado y salarlos. Enrollarlos con la parte de la piel hacia dentro y colocarlos en el interior de un aro individual de unos 6 cm de diámetro untado con mantequilla. Poner en el centro una boquilla o canuto para que conserven bien la forma.

**2.** Cocerlos 1 min. al vapor en el fuego o en el horno. Retirarlos y reservarlos.

**3.** Pelar los carabineros. Saltear los cuerpos en un poco

de aceite y retirarlos. Saltear las cabezas y cáscaras de los carabineros en un poco de aceite. Añadir el vino de Madeira y la nata en la sartén y dejar que se reduzca. Colarlo, añadir la carne del marisco troceada y salpimentarlo.

**4.** Rellenar los lenguados con los carabineros escurridos.

**5.** Calentar el caldo de pescado sobre el fuego para concentrarlo. Espesarlo ligeramente con un *roux* (mantequilla y harina en cantidades iguales). Por último,

incorporar la nata y cocerlo hasta que se espese un poco.

**6.** Mezclar la salsa anterior con el jugo de los carabineros. Ponerlo al fuego para que se concentre y sazonarlo. Presentar el pescado relleno con perejil frito y la salsa.

## Conservación:

tomar recién hecho.

## Tiempo de elaboración:

30 min.

## Dificultad:

con algo de experiencia.



**Nuestro truco:** si no se tienen aros, cerrarlos con un palillo.





# ALBÓNDIGAS DE PESCADO Y GAMBAS

## Ingredientes para 6 personas:

400 g de filetes de merluza congelada sin piel, 200 g de gambas peladas, 2 rebanadas de miga de pan, 4 cucharadas de pan rallado, 1 vaso (de vino) de nata, 1 diente de ajo picado, 1 cucharada de perejil picado, 1 huevo. Salsa española: 1 vaso (de vino) de aceite, 2 cebollas medianas, 1 dl y 1/2 (1 taza y media de café) de vino blanco, 2 cucharadas soperas de harina, 500 g (2 vasos de agua) de fumet que se puede preparar con una pastilla de pescado, 1 hoja de laurel y un diente de ajo.

Guarnición: 300 g de setas, 2 dientes de ajo, sal gorda, un chorrito de aceite.

## Modo de hacerlo:

**1.** Descongelar la merluza y desmenuzarla en crudo. Remojar la miga de pan con la nata. Mezclar la merluza con las gambas troceadas, la miga de pan, el huevo, el ajo, el perejil y la sal, y hacer albóndigas. Pasarlas por harina y freírlas en aceite caliente hasta que se doren. Reservarlas. Para la salsa, calentar el aceite, dorar ligeramente la cebolla muy picada y el ajo y añadir la harina. Agregar el vino y

dejarlo reducir. Incorporar el caldo de pescado y el laurel. Cocerlo 10 min. Introducir las albóndigas y hervirlas 5 min.

**2. Guarnición:** colocar en una bandeja de horno las setas troceadas con un poco de sal y los ajos picados. Rocíarla con aceite y asarlas a 180 °C 30 min. Servirlo todo junto.

Conservación: en nevera 2 días. Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: para principiantes.

## Nuestro truco:

rebozarlas con almendras picadas, ajo y perejil, en vez de pan.





# TAPILLA AL LIMÓN

## Ingredientes para 6 personas:

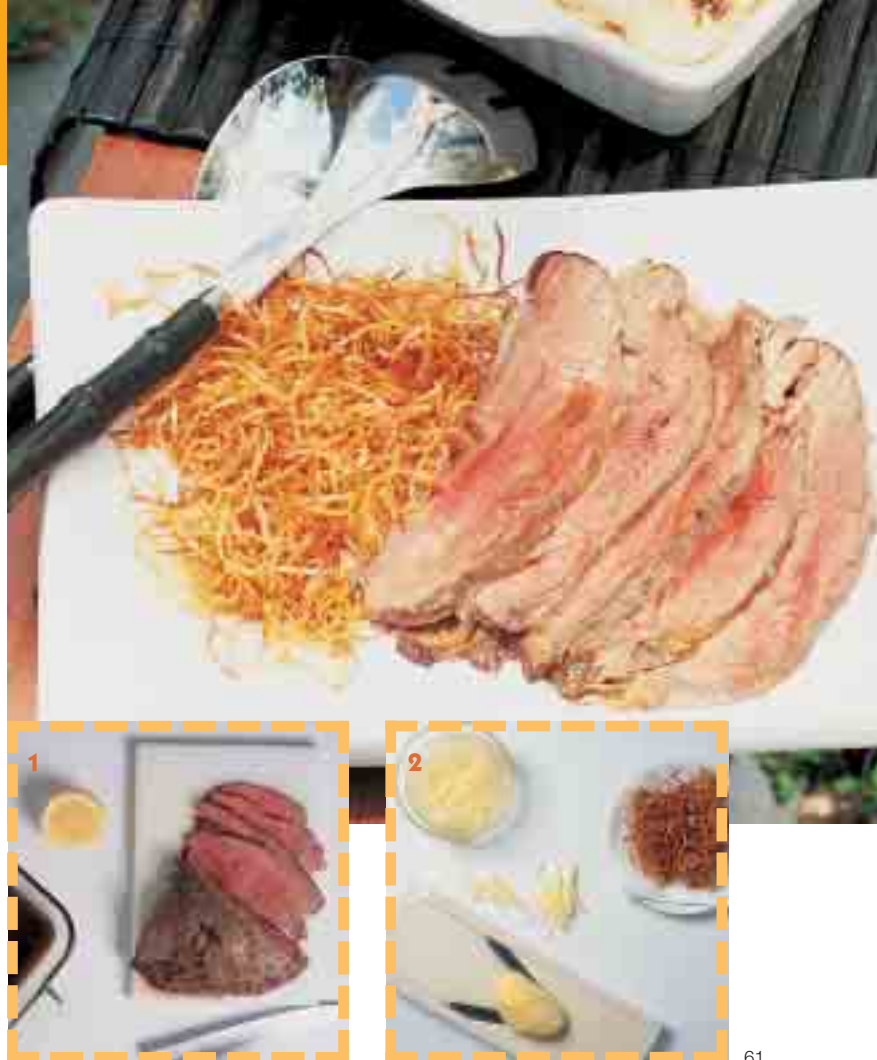
1 tapilla o babilla de 1 kg y 1/4, 1 limón, sal, aceite de oliva, 1 vaso (de vino) de vino blanco, 400 g (4 tazas de café) de caldo de carne. Patatas paja: 3 patatas, aceite de oliva.

## Modo de hacerlo:

**1.** Macerar la carne en el zumo de limón y el aceite de oliva 1/2 hora. Asarla en el horno a 200 °C, 30 min. aprox., por todos los lados y regándola con su propio jugo. Sacarla, salpimentarla y dejarla reposar 15 min. Cortarla en filetes finos. Desglasar (poner al fuego, mojar con un líquido y rascar el fondo con una espumadera) la fuente con un chorro de vino blanco. Añadir el caldo y dejarlo reducir. **2.** Pelar las patatas y cortarlas en «paja». Ponerlas a remojo en agua fría. Freírlas en aceite caliente y servir las con la carne. Conservación: 2 días en nevera. Tiempo de elaboración: 20 min. Dificultad: para principiantes.

## **CONSEJO YBARRA**

Sustituir la patata paja por **Patatas Enteras al natural de La Hacienda de Ybarra** pasarlas por una sartén con un chorro de **Aceite de oliva Ybarra Virgen Extra** y espolvoreadas de perejil picado y pan rallado. También le va la **Salsa a la Pimienta verde** o **Salsa Gaucha Ybarra**.





# YAKITORI

## Ingredientes para 12 unidades:

6 muslitos de pollo deshuesados, 20  
cebollitas francesas, 2 pimientos amarillos.

**Salsa:** 2 dl y 1/2 de salsa de soja, 250 g de  
caldo de ave, 200 g de sake (sustituir por vino  
blanco dulce), 200 g de Mirin (opcional: es  
una mezcla japonesa con vino de arroz,  
vinagre de arroz y azúcar), 75 g de azúcar.

**Modo de hacerlo:** remojar las brochetas en  
agua y pinchar un trozo de pollo, una cebollita  
francesa y un trozo de pimiento. Hacerlo en la  
parrilla; casi al final, pintar con la salsa para  
que se impregne del sabor y se caramelicen li-  
geramente.

**Salsa:** hacer un caramelo con el azúcar, añadir  
el sake, el Mirin, el caldo y la soja. Cocerlo 15  
min. hasta que tenga textura de jarabe.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** hacerlo en el horno.

## TARTA DE *BAVAROISE* DE CAFÉ

### Ingredientes para 6 personas:

250 g (1 vaso de agua) de leche, 3 cucharadas de café soluble, 4 yemas, 100 g (1 taza de café) de azúcar, 400 g de nata montada, 4 hojas de gelatina, cacao en polvo para la decoración.

### Modo de hacerlo:

1. Hervir la leche con el café y batir las yemas con el azúcar. Mezclarlo. Volver a colocar la mezcla en el fuego y calentarla hasta que cuaje ligeramente, sin hervir. Aparte, remojar la gelatina en agua fría 10 min. Escurrirla, añadirla y dejarla enfriar.

2. Mezclar la nata y la crema de café.

3. Triturar 15 galletas aprox. (depende del tamaño del molde) con 50 g de mantequilla. Colocar un aro sobre la fuente de presentación y forrar el fondo con la masa de galletas. Rellenarlo con la bavaroise y cuajarlo en la nevera. Retirar el aro y decorarlo con cacao y granos de café.

### Nuestro truco:

aromatizarlo con canela, vainilla o chocolate.



Conservación: 3 días en la nevera bien tapado para que no se forme costra.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Tiempo de nevera: 1 h.

Dificultad: para principiantes.

# ROSQUILLAS AMERICANAS



**Nuestro truco:** hacer un glaseado de chocolate con el mismo proceso más unas cucharadas de cacao.

## Ingredientes para

**12 unidades medianas:**

**2 sobres de levadura rápida de panadería (Vahiné) o 15 g de levadura fresca, 75 g (4 cucharadas) de azúcar, 2 dl y 1/2 (1 vaso de agua) de leche, 500 g (3 vasos de agua colmados) de harina, 5 yemas, 85 g (1 tacita escasa) de aceite, 1 chorrito de brandy, ralladura de limón, aceite para freír.**

**Glaseado:** 100 g de azúcar glas, unas gotas de limón y 1/2 clara de huevo aprox.

## Modo de hacerlo:

**1.** Diluir la levadura en un poco de leche tibia con 2 cucharadas de harina. Reservarlo hasta que fermente. En un bol, mezclar el resto de la harina, el azúcar, el aceite, la leche, las yemas, la ralladura de limón y el chorrito de brandy. Amasarlo hasta que quede

homogéneo. Incorporar la levadura y trabajarlo hasta que esté uniforme.

**2.** Tapar el bol con un paño húmedo y reservarlo hasta que doble el volumen. Tomar pequeñas porciones de masa y moldearlas. Colocarlas sobre una fuente y dejarlo que vuelva a doblar el volumen.

**3.** Freírlas en abundante aceite caliente.

**Glaseado:** mezclar el azúcar glas con unas gotas de limón y clara de huevo. Pintar con esta mezcla la superficie y dejarlo secar.

Presentarlas con el glaseado.

## Conservación:

tomarlo en el día.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Tiempo de reposo de la masa:** 2 h.

**Dificultad:** para principiantes.



# BARQUILLOS CON ALMENDRAS Y FRESAS

**Ingredientes para 6 personas:** 30 fresas pequeñas, 1 limón.  
**Barquillo de almendra:** 250 g (1 vaso de agua) de azúcar, 1 dl (1 taza de café) de agua, 50 g de almendra fileteada. **Mousse de chocolate:** 150 g de chocolate negro, 50 g de mantequilla, 3 claras, 50 g (2 cucharadas soperas colmadas) de azúcar.

## Modo de hacerlo:

**1.** Preparar un caramelo con el azúcar y el agua hasta obtener un tono rubio. Enfriarlo, dejarlo endurecer y triturarlo con las almendras.

**2.** Extender este polvo dentro de aritos individuales y en forma de tiras de unos 4 cm de ancho y de igual longitud que los aritos.

**3.** Hornear los aritos a 180 °C, 2 min.

**4.** Hornear las bandas a 180 °C, 2 min. Sacarlas y colocarlas alrededor de los aros en caliente, para que cojan la forma. Dejarlas enfriar.

**5. Relleno:** separar las claras de las yemas. fundir el chocolate con la mantequilla. Mon-

tar las claras a punto de nieve con el azúcar y unir las al chocolate con varillas.

**6.** Lavar las fresas, quitarles el tallo, trocearlas y macerarlas en zumo de limón y azúcar, unos minutos. Montar nidos con el caramelo, rellenarlos con el chocolate y rematarlos con las fresas. Servirlos emplatados.

## Conservación:

un día en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** cambiar el caramelo por bizcochos de soletilla bañados en almíbar.





# 5 recetas con mucho arroz

## FRITO EN WOK

Para 4 ó 6 personas: calentar el Wok, añadir dos cucharadas de aceite y saltear 2 tazas (de café) de cebolla picada hasta que se doren. incorporar unas gambas peladas, darles una vuelta, añadir 2 tazas de arroz cocido frío, freírlo y, finalmente, 2 huevos ligeramente batidos, una cucharada de salsa de soja y una pizca de sal. Hacerlo y servirlo.

## PARA COCER EL ARROZ

Poner abundante agua a hervir, salarla y cuando hierva, añadir el arroz, dejarlo cocer 15 min. aprox., según el tipo, sacarlo, escurrirlo y mojarlo en agua fría para detener la cocción. Dorar un diente de ajo laminado en aceite, añadir el arroz y rehogarlo.

Otro modo de cocerlo consiste en freír ajo laminado en un poco de aceite, cuando se dore, (optativo) añadir media pastilla de caldo de carne y disolverla. Incorporar el arroz, darle una vuelta y añadir el doble de agua que de arroz. Dejarlo que hierva a borbotones, cuando desaparece el agua, retirarlo del fuego y dejarlo reposar con un trapo y tapado unos minutos.

## CON VERDURA Y POLLO

Para 4 personas: rehogar en aceite 2 pimientos verdes cortados en tiras, 2 calabacines en dados y 2 zanahorias también en dados. Retirarlo y, en el mismo aceite, freír dos filetes de pechuga de pollo cortada en dados, regarlo con un chorreón de salsa de soja e incorporar las verduras. Añadir 4 tazas (de café) de arroz, darle una vuelta y añadir 8 tazas (de café) de agua. Cocerlo 10-15 min. aprox. y dejarlo reposar antes de servir.

## RISSOTTO DE SETAS

Para 6 personas. Poner a remojo en agua durante 1 hora 1 caja de setas secas (20 g). Picar en dados diminutos (*brunoise*) 1 cebolla grande y estofarla lentamente hasta que se ablande sin dorarse. Escurrir las setas y mezclarlas con la cebolla y 1 tomate pequeño pelado sin semillas cortado en dados. dejar que se evapore todo el agua, incorporar 600 g de arroz de Calasparra o Bomba y rehogarlo unos minutos. Regarlo con 4 dl de vino tinto e ir añadiendo poco a poco sin dejar de remover 1 l de caldo de carne. Añadir 100 g de queso parmesano rallado cuando falte poco para que el arroz esté blando. Debe quedar un poco caldoso.

## ARROZ CALDOSO CON COSTILLAS ADOBADAS

Para 6 u 8 personas. Calentar en una cazuela un chorro de aceite y sofreír 200 g de magro de cerdo troceado y 200 g de costillas adobadas. Añadir 400 g de habas desgranadas, 1/2 manojo de ajetes, 2 cucharadas de tomate frito, 1/2 cucharadita de pimentón y 2 l y 1/2 de caldo de ave hirviendo. Cocerlo 20 min. aprox. a fuego lento. Añadir unas hebras de azafrán

tostadas y machacadas. Comprobar el punto de sal e incorporar 400 g de arroz de grano redondo. Cocerlo destapado entre 16 y 18 min. Retirlo del fuego y rectificar el gusto. También se puede hacer en el horno a 200 °C, 20 min. Servir de inmediato.

## ARROZ AL HORNO

Para 6 u 8 personas. Poner a remojo 125 g de garbanzos 12 h aprox. Cocerlos en 1 l y 1/2 de agua; una vez cocidos, añadir un poco de sal y una pizca de azafrán. Pelar 2 patatas medianas y cortarlas en rodajas. Pelar y picar un tomate y lavar y cortar por la mitad otros dos. Enjuagar una cabeza de ajos. Calentar una taza (de café) de aceite en una cazuela de barro, freír la cabeza de ajos entera, añadir 300 g de costillas frescas, las patatas, 1 chorizo de guisar, 1 morcilla, los 2 tomates y por último el tomate picado. Añadir media cucharada de pimentón, inmediatamente después 400 g de arroz, remover con rapidez e incorporar 3/4 l del caldo donde cocieron los garbanzos. Rectificar el punto de sal. Cuando empiece a hervir, meterlo en horno precalentado a 200 °C de 15 a 18 min. Dejarlo reposar 5 min. y servirlo inmediatamente.

# +de 30 minutos

- SOPA *MINISTRONE*
- CALDO DE GALLINA
- SOPA DE CEBOLLA AL CAVA
- SOPA DE RABO DE TORO CON HOJALDRE

- JUDÍAS BLANCAS CON BUTIFARRA
- PAELLA CON VERDURAS
- QUICHE A LOS TRES QUESOS
- PASTEL DE BERENJENAS
- PASTEL DE QUESO Y SALMÓN
- BACALAO CON PUERROS
- SALMÓN CARAMELIZADO
- BESUGO AL HORNO CON TOMATES PROVENZAL
- PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE YOGUR
- PASTEL DE CARNE CON PIMIENTOS
- MUSAKA
- COSTILLAS DE CERDO CON MIEL
- JAMÓN GLASEADO
- LECHÓN CON SALSA DE CERVEZA
- ALETA RELLENA DE VERDURAS
- CODORNICES CON PIMIENTOS
- CODILLO CON *CHOUROUTE*
- FRESIER
- TARTA DE FRUTAS ROJAS
- MILHOJAS DE ARROZ CON LECHE

# SOPA MINISTRONE

## Ingredientes para 4 personas:

200 g de alubias, 100 g de jamón serrano, 75 g de arroz, 100 g de judías verdes, 100 g de guisantes, 2 patatas, 2 zanahorias, 2 tomates, 1 cebolla, 1 rama de apio, queso rallado, aceite y sal.

**Modo de hacerlo:** poner las alubias a remojo toda la noche, escurrirlas y cocerlas en abundante agua. Reservar el caldo. Rehogar en un poco de aceite la cebolla, el apio y perejil picados; cuando la cebolla esté transparente, agregar los tomates pelados y troceados. Rehogar unos minutos más, añadir el jamón en tiras finas, las zanahorias en dados, los guisantes y las judías verdes. Incorporar 1l y 1/2 de agua de cocer las alubias, sazonar con sal. Cocerlo 20 min., añadir las alubias, el arroz y las patatas en dados. Cocerlo 20 minutos más. Servirla muy caliente espolvoreada con queso rallado.

**Conservación:** puede congelarse sin arroz ni patatas. **Tiempo de elaboración:** 1 h.

**Tiempo de remojo de las alubias:** una noche.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** sustituir el arroz por fideos gruesos.



# CALDO DE GALLINA CON HUEVO ESCALFADO

## Ingredientes para 6 personas:

1 gallina, 4 huevos, 4 lonchas de bacon, 150 g de almendras crudas, 6 endibias, 2 dl y 1/2 de nata líquida, 1 cebolla, 2 puerros, 2 clavos, 2 zanahorias, 1 rama de apio, perejil, laurel, 200 g de mantequilla, 1 cucharada de vinagre, nuez moscada, sal y pimienta.

Modo de hacerlo: cocer la gallina cortada por la mitad con 2 puerros, 1 cebolla con unos clavos incrustados, 2 zanahorias, 1 rama de apio, perejil y laurel. Hervirla cubierta de agua hasta que esté tierna. Lavar las endibias y ponerlas en un plato de horno con la mantequilla, una pizca de sal y nuez moscada. Taparlas y hornearlas 15 min. aprox. a 150 °C, Cortar el bacon en tiras y saltearlo en la sartén. Mezclarlo con la nata ligera-

mente montada. Majar las almendras en el mortero. Escalfar los huevos en una cazuela con agua y un chorro de vinagre, retirarlo y dejarlo enfriar. Hervir las almendras en el caldo de gallina. Cortar las endibias y unir las al caldo. Quitar la piel y los huesos a la gallina, cortarla en trozos y añadirla al caldo. Presentarlo servido en plato hondo con el huevo en el centro rodeado del bacon. Adornarlo con tiras fritas de puerro.

Conservación: congela bien.

Tiempo de elaboración: 45 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.

Nuestro truco: este caldo es una base deliciosa para salsas de carne.





# SOPA DE CEBOLLA AL CAVA

## Ingredientes para 4 personas:

4 cebollas, 150 g de queso Gruyère rallado, 50 g de mantequilla, 1/2 l de cava, 2 pastillas de caldo de carne, rebanadas de pan tostado, sal y pimienta.

**Modo de hacerlo:** disolver las pastillas de caldo en 3/4 l de agua caliente. Rehogar en una cazuela con la mantequilla las cebollas cortadas en ruedas muy finas. Cuando estén tiernas (20 min. aprox.), añadir el caldo y el cava. Salpimentarlo y cocerlo 20 minutos. Presentar la sopa en tazas individuales, cubrir la superficie con pan tostado, espolvorearlo de queso y gratinarlo en el horno.

**Conservación:** congela bien sin pan y sin gratinar.

**Tiempo de elaboración:** 35 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** hacer las cebollas en cazuela tapada para que cuezan lentamente.



# SOPA DE RABO DE TORO CON HOJALDRE

## Ingredientes para

### 6 personas:

300 g de hojaldre,  
200 g de carne picada  
de ternera, 400 g de  
morcillo, 1 rabo de  
buey de 1k aprox.,  
2 zanahorias,  
1 cebolla, 1 puerro,  
1 tallo de apio, 1 vaso  
de jerez seco, huevo  
para pintar, sal,  
pimienta, 4 cucharadas  
de jugo de trufa,  
50 g de trufa.

## Modo de hacerlo:

1. Pelar y trocear la cebolla, el puerro, el apio y la zanahoria. Rehogarlo en aceite hasta que tomen color. Colocar el rabo de buey en trozos y el morcillo en una fuente y tostarlo en el horno con un chorrito de aceite.

2. Poner en una cacerola las verduras rehogadas, el rabo y el morcillo. Regarlo con el jerez y cubrirlo con agua. Cocerlo 60 min. sobre el fuego ó 30 min. en olla a presión.

3. Colar el caldo y salpimentarlo. Separar las verduras de la carne. Reservar la carne.

4. Trocear las carnes.

5. En el fondo de las cazuelitas de presentación, poner un poco de la carne desmenuzada, verduritas y trufa laminada. Incorporar el caldo y dejarlo enfriar.

6. Extender el hojaldre con un rodillo. Cortar círculos de diámetro mayor que el de la taza. Taparla y pegarlo con huevo batido. Pintarlo con más huevo y hornearlo a 180 °C, 20 min. aprox. hasta que suba y se dore. Presentarlo en las cazuelas.

**Conservación:** admite congelación sin hojaldre.

**Tiempo de elaboración:** 30 min.

**Dificultad:** para principiantes.



**Nuestro truco:** prepararlo sin hojaldre. Darle un hervor final con un chorro de vino tinto. Puede enriquecerse con apio.





# JUDÍAS BLANCAS CON BUTIFARRA

## Modo de hacerlo:

**1.** Poner a remojo de víspera las judías en agua fría. Colocarlas en una olla grande y añadir agua hasta cubrirlas dos dedos por encima. Incorporar la cebolla entera y pelada y la panceta. Cocerlo despacio. 30 minutos antes de terminar la cocción, incorporar las butifarras. Seguir cociendo hasta que las judías estén blandas. **2.** Retirar la carne, trocearla y añadirla otra vez al potaje. **3.** Retirar la cebolla y aplastarla con una cucharada de judías cocidas. Añadirlo al

guiso, darle un hervor y salpimentarlo. Presentarlo en sopeira o fuente de barro.

**Conservación:** 2 ó 3 días en la nevera. Admite congelación.

**Tiempo de elaboración:** de 35 min. a 1 h.

**Tiempo de remojo:** una noche de remojo de las judías.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** prepararlo de víspera; sustituir la panceta y la butifarra por unas almejas que se añaden en el último momento y cuecen 3 min.

## Ingredientes

para 6 personas:

750 g de judías blancas,  
1 cebolla, 250 g de panceta fresca,  
2 butifarras, sal y pimienta.





# PAELLA CON VERDURAS

## Ingredientes para 6 personas:

400 g de arroz de grano medio, 1 cebolla, 200 g de judías verdes, 2 alcachofas medianas, 100 g de habas tiernas sin vaina, 100 g de guisantes, 1 tomate, 2 dientes de ajo, 3 dl de aceite de oliva, hebras de azafrán, sal y 3 l de agua.

## Modo de hacerlo:

**1.** Despuntar las judías verdes y trocearlas. Limpiar las alcachofas y cortarlas en cuatro trozos, ponerlas en agua con zumo de limón. Desgranar las habas y los guisantes. Pelar y picar los tomates y los ajos. **2.** Calentar el aceite de oliva en la paellera y sofreír la cebolla, el tomate, las judías verdes y las alcachofas. Poner las habas y los guisantes, cubrirlo con agua y cocerlo hasta que estén tiernas. (El agua debe llegar hasta los remaches de las asas de la paella). Añadir al ajo, la sal y el azafrán.

**3.** Incorporar el arroz y ponerlo al fuego hasta que hierva el caldo. Rematarlo en el horno a 200 °C, 20 min. aprox. Sacarlo y dejarlo reposar 5 minutos.

Conservación: tomarlo en el día. Tiempo de elaboración: 45 min.

## CONSEJO YBARRA

Utilizar judías verdes y alcachofas de **La Hacienda de Ybarra**. Cambiar el tomate y cebolla por una lata de **Tomate frito con cebolla Ybarra**. Acompañar con **Salsa Ali-Oli Ybarra**.





# QUICHE A LOS TRES QUESOS

## Ingredientes para 6 personas:

**Masa brisa:** 200 g (2 vasos de vino colmados) de harina, 100 g de mantequilla en trozos, 1 huevo, 1 cucharada de agua, una pizca de sal, 1 clara.

**Relleno:** 50 g de queso Gorgonzola, 50 g de Brie, 50 g de Emmental, 50 g de Gruyère, 4 huevos, 200 g (2 tazas de café) de nata líquida, sal, pimienta y nuez moscada.

## Modo de hacerlo:

**1. Masa brisa:** disponer la harina en forma de volcán, colocar en el centro el resto de los ingredientes, incorporar la harina y trabajar sin que coja elasticidad. Envolverlo en papel film y dejarlo en la nevera unos minutos. Sobre una mesa enharinada, extender la masa. Forrar un molde de fondo desmontable, pincharlo y dejarlo enfriar en la nevera unos 20 min. Taparlo con papel aluminio y poner peso encima. Hornearlo 15 min. a 180 °C. Retirar el aluminio y pintar el fondo con la clara de huevo. Cocerlo hasta que la masa esté dorada y dura. Sacarla del horno y comprobar que se despegue bien del molde.

**2. Relleno:** mezclar los huevos con la nata, la sal, la pimienta, la nuez moscada y los quesos. Rellenar la tartaleta y espolvorear con el Gruyère. Hornearlo a 180°C, 30 min. Aprox. hasta que cuaje el relleno. Desmoldarla y servirla caliente o fría.

**Conservación:** 2 días en nevera. Admite congelación.

**Tiempo de elaboración:** 35 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** comprar la masa brisa hecha o sustituirla por hojaldre. Rellenarlo de cebolla estofada o champiñones.

# PASTEL DE BERENJENAS

## Ingredientes para 6 personas:

3 berenjenas, 1 cebolla,  
1 pimiento rojo, 5 huevos,  
2 dl. de nata.

Salsa de pimientos rojos: 3 pimientos,  
2 cebollas, 1 cucharón de nata líquida.

Modo de hacerlo: asar las berenjenas con la cebolla, el pimiento y un chorrito de aceite de oliva. Una vez tiernas, trocearlo y mezclarlo todo con el huevo y la nata. Salpimentarlo y rellenar flanecitos previamente engrasados. Hornear a 180 °C. hasta que cuaje. Para la salsa de pimientos, asar los pimientos con la cebolla hasta que estén tiernos. Sacarlos del horno y pelarlos. Triturarlos todo con la nata. Acompañar los pasteles de berenjena con la salsa.

Conservación: tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 45 min.

Dificultad: para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Cambiar las berenjenas y el pimiento por 1 lata de **Pisto Ybarra**. Acompañarlo de **Salsa ligera Ybarra**.



# PASTEL DE QUESO Y SALMÓN

## Ingredientes para 6 personas:

25 g (1 cucharada rasa) de harina,  
25 g de mantequilla,  
1 dl y 1/2 (1 vaso de vino) de leche,  
100 g de puré de espinacas  
(ablandarlas en el microondas  
y luego triturarlas),  
2 claras de huevo, 2 yemas,  
8 lonchas pequeñas de salmón  
ahumado, 500 g de queso fresco,  
400 g de queso cremoso, sal,  
pimienta, 1 diente de ajo triturado,  
el zumo de 1 limón,  
5 hojas de gelatina.

## Modo de hacerlo:

1. Preparar una bechamel espesa con la mantequilla, la harina, la leche y el puré de espinacas.
2. Fuera del fuego, incorporar las yemas y dejarlo entibiar. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas a la bechamel con movimientos envolventes.
3. Forrar una bandeja plana de horno con hoja de silicona o engrasarla. Extender la masa anterior y hornearla a 180 °C 15 min. Comprobar el pun-

to con una aguja.

4. Sacarlo del horno y ponerlo sobre un trapo húmedo o silicona. Dejarlo enfriar.
5. Untar un poco de queso Philadelphia y cubrirlo con el salmón. Enrollarlo y dejarlo envuelto en el paño húmedo. Cortar los dos extremos.
6. Mezclar los quesos, salpimentarlo y añadir al ajo picado. Poner la gelatina en agua fría a remojo 10 min. Escurrirlo y disolverlo en el zumo de limón caliente. Colarlo y añadirlo al queso anterior. Forrar un



## Conservación:

2 días en nevera.

## Tiempo de elaboración:

45 min.

## Tiempo de nevera:

2 a 3 h.

**Dificultad:** con algo de experiencia.

molde alargado con papel film y rellenarlo con esta mezcla hasta la mitad. Incorporar el rollo y cubrirlo con el resto del relleno. Cuajarlo en la nevera de dos a tres h. Desmoldarlo. Cortar las raciones con un cuchillo muy afilado y acompañarlo con ensalada de tomate.

#### CONSEJO YBARRA

Utilizar **Espinacas de la Hacienda de Ybarra** y hacerlo más sabroso acompañándolo con **Mayonesa 100% aceite de oliva Ybarra**.







## BACALAO CON PUERROS

**Ingredientes para 4 personas:** 700 g de filetes de bacalao fresco, 1/2 k de puerros, 1 chalota, 1 dl de aceite de oliva, 1 vasito de vino blanco seco, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de nata líquida, 50 g de miel, 1 dl de vinagre de jerez, perejil, sal y pimienta.

**Modo de hacerlo:** pelar, lavar y cortar los puerros. Estofarlos en aceite de oliva durante 20 min. Salpimentarlos. Poner en un cazo el vinagre con la miel y cocerlo hasta obtener un caramelo. Aparte estofar la chalota con el vino y 2 cucharadas de vinagre. Reducirlo, añadir la nata, retirarlo del fuego e incorporar, sin dejar de batir, el aceite de oliva restante y la salsa de miel. Cortar el bacalao, enharinarlo, salpimentarlo y dorarlo. Presentarlo con la salsa y los puerros.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 45 min.

**Dificultad:** para principiantes.

### CONSEJO YBARRA

Utilizar un bote de **Puerros de La Hacienda de Ybarra**. Acompañarlo con **Mayonesa 100% aceite de oliva** o preparar una guarnición con 1/2 lata de **Sofrito Ybarra** y **Patatas enteras de La Hacienda de Ybarra**.



# SALMON CAMELIZADO

## Ingredientes para 4 personas:

4 lomos de salmón sin piel,  
1 dl de aceite, sal, pimienta,  
4 naranjas, 1/2 dl de miel,  
2 cucharadas de vinagre,  
perifollo. Salsa de naranja:  
el zumo de 4 naranjas,  
3 dl de aceite, 1 cucharadita  
de Maizena, sal y pimienta.

Hojas de caramelo: 125 g de  
azúcar, 25 g de glucosa  
(optativo), 2 cucharadas  
de agua, 2 cucharaditas  
de coriandro en polvo.

Modo de hacerlo: marinar los  
lomos con el aceite, sal y pi-  
mienta 1 hora. Aparte, pelar  
las naranjas, cortar la piel en  
juliana y dejarlo confitar a fue-  
go lento en la miel, añadir el  
vinagre y cocerlo 2 min.

Hojas de caramelo: mezclar el  
azúcar con los demás ingre-  
dientes, ponerlo a fuego su-  
ave hasta obtener un carame-  
lo. Verterlo sobre papel de

silicona, cortarlo en 4 trozos y  
dejarlo enfriar.

Para preparar la salsa, poner  
en un cazo el zumo y reducir-  
lo. Incorporar el aceite poco a  
poco con la Maizena, sal y pi-  
mienta: darle un hervor, reti-  
rarlo y reservarlo. Colocar el  
salmón salpimentado en una  
fuente de horno engrasada,  
rociarlo con la marinada, ta-  
parlo y asarlo 15 min. a 200  
°C. Colocar en una fuente la  
juliana, cubirlo con el salmón,  
cubierto a su vez con el carame-  
lo y bordearlo con la salsa.

## Conservación:

tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 1 h.

Dificultad: con algo de  
experiencia.

Nuestro truco: emplear  
escalopes finos y preparar  
sandwiches con la juliana de  
naranja en medio.





# BESUGO AL HORNO CON TOMATES PROVENZAL

**Ingredientes para 6 personas:** 1 besugo de 1 k y 1/2 aprox., 2 cebollas grandes, 3 dientes de ajo, 3 patatas grandes, 1 vaso (de vino) de aceite de oliva, 1 copita de vino blanco, un ramillete de perejil, sal, pimienta, 1 vaso (de agua) de caldo de pescado, 1 limón. **Tomates provenzal:** 4 tomates medianos, 2 dientes de ajo picados, perejil, pan rallado, aceite de oliva.

**Conservación:**

tomarlo en el día.

**Tiempo de elaboración:** 1 h.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** hacerlo con lubina o chicharro.

**Modo de hacerlo:**

**1.** Limpiar el pescado. Salarlo. Pelar y laminar el ajo. Hacer unas incisiones en el lomo e introducir láminas de ajo. Pelar y laminar fino las cebollas y las patatas.

**2.** Colocar sobre una bandeja de horno un lecho de patatas y cebollas. Regarlo con el

aceite y añadir los ajos sobrantes. Salpimentarlo y hornearlo a 180 °C, 35 min. aprox. Colocar el pescado, rociarlo con el vino blanco y un chorrito de limón. Volver a meterlo en el horno y asarlo 20-30 min a 180 °C. Añadir el caldo a los 10 min. Regar el besugo con la salsa de vez en cuando.

**3. Tomates a la provenzal.** Lavar, cortar por la mitad y despepitarse los tomates. Preparar un majado con el ajo, el perejil y pan rallado. Salpimentarlo. Rellenar los tomates y rociarlos con aceite. Hornearlos a 180 °C, 20 min. aprox. Servirlo todo junto.



# PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE YOGUR

**Ingredientes para 6 personas:** 3 pechugas de pollo en filetes. **Salsa de yogur:** 250 g de champiñones, 1 chalota, aceite de oliva 150 g de yogur griego, 150 g (1 vaso de vino) de caldo de ave, 150 g (1 vaso de vino) de nata, 1 cucharadita de harina, sal, pimienta, zumo de limón, perejil.

**Flanes de maíz:** 250 g de maíz cocido, comino, 50 g (1/2 taza de café) de nata, 100 g. de queso cremoso, 3 yemas de huevo, sal y pimienta.

## **Modo de hacerlo:**

**1.** Salpimentar las pechugas y dejarlas en remojo con la leche, ajo y comino durante 2 horas. Secarlas, pasarlas por harina y dorarlas en aceite de oliva.

**2. Salsa de yogur:** Saltear la chalota picada y los champiñones. Espolvorearlos de harina, salpimentarlos, añadir el yogur y el caldo y reducirlo en el fuego. Añadir la nata, el zumo de limón y la pimienta. Introducir el pollo y darle un hervor.

**3. Flanes de maíz:** Saltear el maíz en aceite de oliva hasta que esté blando; sazonarlo con comino y sal. Añadir la nata, el queso cremoso y las yemas. Triturarlo todo junto. Introducirlo en moldes pequeños y hornearlo al baño María 25 min. aprox. Desmoldarlo cuando estén tibios. Servirlo todo junto.

## **CONSEJO YBARRA**

Emplear **Maíz dulce al natural** de **La Hacienda de Ybarra**.



## **Conservación:**

2 días en nevera.

## **Tiempo de elaboración:**

35 min.

**Tiempo de maceración:** 2 h.

**Dificultad:** para principiantes.



# PASTEL DE CARNE CON PIMIENTOS

**Ingredientes para 6 personas:** 250 g de carne picada de cerdo, ternera y pollo. 100 g de jamón serrano picado, 2 huevos, 1 vaso (de vino) de nata, 2 rebanadas de pan de molde, sal y pimienta. **Salsa:** 10 dientes de ajo, 1 vaso (de vino) de brandy, 1 vaso (de vino) de agua. **Ensalada de pimientos:** 3 pimientos de colores, 1 tomate, 3 dientes de ajo, 1 chorrito de vinagre, aceite de oliva virgen extra, sal, comino.

## Modo de hacerlo:

**1. Pastel:** mojar el pan en nata. Mezclar los ingredientes y salpimentar. Moldearlo y pintarlo con clara de huevo. En una olla a presión con aceite de oliva, sofreír los ajos enteros, introducir la carne y dorarla. Regarla con brandy y agua. Taparla y cocerla 20 min. **2. Ensalada:** Asar los pimientos con el tomate y el ajo a 180 °C, 30 min. Pelar los pimientos. Triturar el ajo, y aliñarlo. Cortar los pimientos, y añadir el tomate.

**Conservación:** congela bien. 3 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 35 min.

**Dificultad:** para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Acompañar el pastel de **Pisto con Aceite de oliva Ybarra** o **Salsa Bearnesa Ybarra**. Utilizar **Vinagre Balsámico de Módena Ybarra** para la ensalada.



# MUSAKA

## Ingredientes para 6 personas:

2 cebollas picadas, 2 ajos,  
1 dl de vino blanco, 500 g de  
carne picada de añejo,  
150 g de tomate frito,  
orégano, canela, perejil,  
menta fresca, sal, pimienta,  
3 berenjenas.

**Salsa Mornay:** 50 g de  
mantequilla, 50 g de harina,  
6 dl de leche, 200 g de  
queso rallado.

**Modo de hacerlo:** estofar las  
cebollas en un poco de acei-  
te de oliva y añadir los dientes  
de ajo picados. Desglasar  
(añadir el vino y raspar el fon-  
do de la sartén) con el vino,  
añadir la carne y el tomate frito.  
Cocerlo a fuego vivo 30  
min. aprox. hasta que la carne  
esté tierna. Sazonarlo y  
aromatizarlo con orégano,  
canela, perejil y menta. Re-  
servarlo. Cortar a lo largo las  
berenjenas en rodajas de 1/2

cm. de grosor. Espolvorearlas  
de sal gorda y dejarlas secar  
durante 30 min. Freírlas en  
aceite de oliva y reservarlas  
en papel absorbente. Para la  
salsa Mornay, preparar una  
bechamel con la mantequilla,  
la harina y la leche y añadir el  
queso en caliente. Para ser-  
virlo, disponer en una fuente  
de horno capas alternativas  
de berenjena y carne. Cubrirlo  
con la salsa y gratinarlo.

## Conservación:

2 días en nevera. Admite con-  
gelación.

## Tiempo de elaboración:

60 min.

## Dificultad:

para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Mezclar la carne con el  
**Sofrito con aceite de oliva**  
**Ybarra** y ganarás tiempo.





# COSTILLAS DE CERDO CON MIEL

## Ingredientes para 4 personas:

1 kg y 1/2 de costillas de cerdo,  
4 cucharadas de miel, 3 cucharadas de azúcar,  
1 cucharada de salsa de soja,  
2 cucharadas de catsup, 1 cucharada  
de mostaza, 2 cucharadas de vinagre de vino  
tinto, sal y pimienta.

**Modo de hacerlo:** separar bien las costillas de una en una. Ponerlas en una sola capa sobre una fuente de horno grande. Mezclar los demás ingredientes en un cazo, salpimentarlos y calentarlos hasta que rompa el hervor. Untar las costillas por los dos lados y regarlas con el resto de la salsa. Asarlo sin tapar en el horno a 200 °C durante una hora, regándolas y dándoles vueltas. Bajar la temperatura del horno y dejarlas hasta que esté bien pasada la carne. Servirlas inmediatamente.

**Conservación:** tomarlas recién hechas.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Tiempo de horno:** 1 h.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** las costillas tienen que ser frescas sin estar adobadas.

# JAMON GLASEADO

## Ingredientes para 4 personas:

1 pieza de jamón de York de 1 k, 250 g de azúcar moreno, 3 cucharadas soperas de miel, 1 cucharada de salsa de soja, 12 clavos, 1 vaso de cava.

**Modo de hacerlo:** con un cuchillo bien afilado hacer incisiones en la superficie formando rombos. Mezclar en un bol el azúcar, la miel y la salsa de soja, verterla sobre el jamón apretando para que no se derrame, cubrir también por los lados, meter los clavos por encima en los triángulos. Colocar el jamón en una besuguera y rociarlo con el cava. Asarlo en el horno a 180 °C 45 min. aprox. hasta que se dore, regándolo de vez en cuando.

**Conservación:** 3 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:**

35 min.

**Tiempo de horno:** 35 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** si se realiza con una pata de cerdo fresco previamente deshuesado, el tiempo de cocción es de 3 horas.



# LECHÓN CON SALSA DE CERVEZA

**Ingredientes para 6 personas:** Un costillar de cochinitillo de 800 g. **Relleno:** 200 g de magro de cerdo picado, 1/2 cebolla, 1/2 puerro, 1/2 zanahoria, 1/2 col, 1 clara de huevo, 200 g de telilla de cordero (si se encuentra). **Salsa:** 1 zanahoria, 1 rama de apio, 1 puerro, 3 dl (2 vasos de vino) de caldo de ave, 150 g de mantequilla, 3 dl (2 vasos de vino) de cerveza negra, 4 dl (4 tazas de café) de nata, mostaza de Dijon, 6 patatas.

## Modo de hacerlo:

**1.** Pelar y trocear las verduras y rehogarlas en aceite. **2.** Mezclar la carne picada con la clara, la nata y las verduras. Salpimentarlo. **3.** Limpiar el costillar. Untarlo con mostaza y cubrirlo con lo anterior.

**4.** Cocer las hojas de col más grandes en agua con sal, escurrirlas y cubrir el costillar. Envolverlo todo con la telilla de cordero. Asarlo en el horno a 180 °C 35 min. aprox. Bajar la temperatura a 150 °C y continuar asándolo 20 min.

**5. Salsa:** Pelar las verduras, trocearlas y rehogarlas con los huesos, restos de carne, cerveza y caldo. Cocerlo a

fuego lento 25 min. aprox. Colarlo y dejarlo enfriar para que la grasa suba.

**6.** Cortar la col restante, y saltearla en aceite. Añadir agua para ablandarla. Sazonarla. Cortar las patatas en paja y, sin lavarlas. Ponerlas en la sartén con un chorrito de aceite. Dorarlas por ambos lados. Presentarlo con la col, las patatas y la salsa.

**Conservación:** tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 35 min. **Dificultad:** con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** hacerlo con chuletas de cerdo. Utilizar para el relleno un pollo.



# ALETA RELLENA

## Ingredientes para 4 personas:

800 g de aleta de ternera,  
200 g de ternera picada, 200 g  
de espinacas, 1 calabacín,  
2 zanahorias, 25 g aprox. de  
miga de pan, 1 cucharada de  
queso rallado parmesano,  
1 vaso de vino blanco, 1 vaso  
de caldo, aceite de oliva,  
albahaca, perejil, sal y pimienta.

**Modo de hacerlo:** aplanar la carne y salpimentarla; lavar las espinacas, cocerlas ligeramente, escurrirlas y dejarlas enfriar; remojar la miga de pan en un poco de leche caliente, mezclarla con la ternera picada, salpimentarla y perfumarla con albahaca y perejil picado. Cortar en bastones los calabacines y las zanahorias. Hervirlo en agua con sal 2 minutos. Extender las hojas de espinacas sobre la carne. Distribuir la farsa (relleno) y las tiras de calabacín

y zanahoria. Enrollar la carne, atarla, dorarla en una cacerola con un poco de aceite, rociarla con el vino y hacerla hasta que se consuma la mitad. Bañarla con el caldo caliente. Cocerla a fuego lento con la cazuela tapada 1 hora aprox. Durante la cocción girar la carne y rociarla con el jugo. Una vez fría, cortarla en rodajas y acompañarla de una ensalada.

**Conservación:** 2 días en nevera. Admite congelación.

**Tiempo de elaboración:** 35 min.

**Tiempo de maceración:** 1 h.

**Dificultad:** para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Rellenarla con **Espinacas al Natural de La Hacienda de Ybarra** rehogadas con pasas y piñones, al estilo catalán. Acompañar de zanahoria y remolacha rallada mezcladas con mayonesa 100% Oliva.







## CODORNICES CON PIMIENTOS

**Ingredientes para 6 personas:** 6 codornices limpias troceadas, 3 cebollas peladas, 4 pimientos verdes, 4 dientes de ajo pelados, 1 hoja de laurel, 1 vaso de vino blanco, un chorro de aceite, 6 dl (2 vasos de agua) de caldo de ave ó 2 vasos de agua con una pastilla de caldo, 3 clavos, sal y pimienta.

**Guarnición:** patatas al ajo cabañil: 2 patatas grandes, 2 dientes de ajo pelados, perejil, un chorro de vinagre.

### Modo de hacerlo:

1. Salpimentar las codornices, pasarlas por harina y dorarlas en aceite. En una cacerola con aceite, estofar la cebolla picada, los pimientos cortados en tiras y los dientes de ajo enteros, hasta que tomen color.
2. Añadir las codornices y el vi-

no y dejarlo reducir. Incorporar el agua, el caldo y las especias. Tapanlo y cocerlo.

3. **Patatas al ajo cabañil:** freír las patatas cortadas como para tortilla, hasta que se doren ligeramente. Retirarlas y escurrirlas. Salarlas. Picar el ajo y el perejil, dorarlos en aceite, añadir un chorro de vinagre, incorporar las patatas y mezclarlo.

**Nuestro truco:** para verificar el punto, pinchar el muslo, si no sale líquido significa que ya están cocidas.



**Conservación:** tomar las patatas recién hechas. Las codornices se conservan una semana en la nevera y admiten congelación.

**Tiempo de elaboración:** 35 min.

**Dificultad:** para principiantes.



# CODILLO CON *CHOUCROUTE*

## Ingredientes para 6 personas:

1 codillo fresco, 1 repollo,  
300 g de panceta ahumada,  
10 bayas de enebro (de venta  
en herbolarios), 4 clavos,  
5 granos de pimienta negra,  
2 hojas de laurel, aceite  
de oliva, 1 manzana Reineta,  
1 vaso de vino blanco,  
1/2 vaso de vinagre.

## Modo de hacerlo:

1. Dorar el codillo por ambos  
lados en una sartén con un  
poco de aceite de oliva.

2. En una olla a presión, reho-  
gar la cebolla picada hasta  
que esté transparente. Añadir  
el repollo troceado, las espe-  
cias y la manzana en daditos.  
Removerlo.

3. Incorporar el vino blanco, el  
vinagre, la panceta en trozos y  
el codillo. Cocerlo 50 min.  
aprox. con la olla cerrada. Pre-  
sentar el codillo con la *chou-  
croute* y patata cocida rallada.

Conservación: mejora al  
hacerse de víspera.  
Congelarlo por separado.

Tiempo de  
elaboración:  
1 h.

Dificultad: para principiantes.

## CONSEJO YBARRA

Acompañado de una  
**Ensalada de Apio en tiras y  
Remolacha rallada de La  
Hacienda de Ybarra** aliñada  
con vinagreta, resultará muy  
sabroso.





# FRESIER

**Ingredientes para 6 personas:** 750 g de fresas.

**Bizcocho:** 6 huevos, 180 g de azúcar, 180 g de harina, 30 g de mantequilla. **Almíbar:** 200 g de azúcar, 1 dl (1 tacita de café) de agua, kirsch. **Crema:** 1/2 l de leche, vainilla en polvo, 4 yemas, 180 g (1 vaso de vino colmado) de azúcar, 20 g (1/2 taza de café) de harina, 20 g (1 cucharada generosa) de Maizena, 175 g de mantequilla, un chorrito de Kirsch.

## Modo de hacerlo:

**1. Bizcocho genovés:** Montar las claras a punto de nieve con el azúcar. Añadir las yemas batidas, la mantequilla fundida y la harina. Mezclarlo y extenderlo sobre papel aluminio engrasado y enharinado y hornearlo a 180°C, 15 min. aprox. Cortar círculos. Preparar un almíbar con el agua y el azúcar. Aromatizarlo con Kirsch y emborrachar los bizcochos.

**2. Crema:** hervir la leche con la vainilla. Batir las yemas con el azúcar, añadir la Maizena y la harina. Mezclarlo. Verter la leche hirviendo. Pasarlo al cazo y calentarlo hasta que espese sin dejar de mover. Cuando esté tibio, montarlo con 175 g de mantequilla en trozos.

**3.** Montarlo en aros con la base de bizcocho, alrededor fresas laminadas, en el centro la crema y taparlo con bizcocho.

**Nuestro truco:** sustituir la crema por mousse de chocolate.

**Conservación:** 1 semana en nevera bien tapada con papel film. **Tiempo de elaboración:** 45 min. **Dificultad:** con algo de experiencia.



# TARTA DE FRUTAS ROJAS

## Ingredientes para 6 personas:

**Pasta Sable:** 300 g (2 vasos de agua) de harina, 150 g de mantequilla cortada en dados, 150 g (1 vaso de vino) de azúcar glas, 1 huevo, 1 cucharada de agua, una pizca de sal, azúcar glas para decorar. **Relleno:** 200 g de frambuesas, 100 g de grosellas, 250 g de fresas, azúcar glas.

## Modo de hacerlo:

**1. Pasta Sable:** disponer la harina en forma de volcán y rellenar el centro con el azúcar, el huevo, el agua, la sal y la mantequilla. Mezclarlo todo y añadir la harina poco a poco sin amasar. Dejarlo reposar 10 min. aprox. Extender la masa con el rodillo y cubrir el fondo y las paredes de un molde desmontable. Rellenarlo con los frutos rojos y espolvorear con azúcar glas.

**2.** Cubrir el molde con más masa sable y recortar los bordes sobrantes. Hornearlo a 200 °C, 30 min. aprox. hasta que esté dura y dorada. Desmoldarlo y espolvorear con azúcar glas.

**Conservación:** admite congelación. Antes de servirla, calentarla en horno precalentado 20 min. a 180 °C, para presentarla tibia.

**Tiempo de elaboración:** 45 min.

**Dificultad:** para principiantes.

**Nuestro truco:** rellenarla con compota de manzana o frutos secos. Servirla con helado.



# MILHOJAS DE ARROZ CON LECHE

**Ingredientes para 6 personas:** 400 g de hojaldre.

**Arroz con leche:** 85 g de arroz de grano redondo, 7 dl y 1/2 (3 vasos de agua) de leche entera, un trozo de corteza de naranja, 1 rama de canela, 100 g (1 taza de café) de azúcar, 2 yemas, 2 hojas de gelatina, 2 claras, azúcar glas.

**Salsa de naranja:** 4 naranjas, 1 dl y 1/2 (1 taza y 1/2 de café) de agua, 1 nuez de mantequilla.

## Modo de hacerlo:

**1. Arroz con leche:** Hervir la leche con la corteza de naranja, la canela en rama y una pizca de sal. cuando rompa el hervor, añadir el arroz y el azúcar. Cocerlo lentamente 50 min. aprox. hasta que el arroz esté tierno; moverlo de vez en cuando y añadir un

poco de leche si fuera necesario.

**2.** Montar las claras a punto de nieve y poner a remojo las hojas de gelatina en agua fría. Mezclar el arroz con leche con las yemas, la gelatina escurrida y el merengue.

**3.** Sobre una superficie enharinada y con ayuda de un ro-

dillo, estirar muy fino el hojaldre en forma rectangular.

**4.** Colocar el hojaldre en una bandeja de horno con papel de silicona (o simplemente engrasada) y cubrirlo con peso para que no suba. Hornearlo a 180 °C 25 min. aprox. hasta que esté dorado. Cortarlo con un cuchillo de sierra en 3 bandas iguales.

**5.** Para montarlo preparar una base de hojaldre, cubrirla con una capa de *mousse* de arroz con leche, más hojaldre, más *mousse* y terminar con hojaldre. Espolvo-





rearlo de azúcar glas.

**6.** Exprimir las naranjas y reducir el jugo al fuego con el azúcar, hasta que tenga consistencia de salsa. Servir el hojaldre en trozos con la salsa por debajo.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 1 h.

**Dificultad:** con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** cambiar el arroz por crema inglesa o nata montada con fresas.



# Índice de recetas

## SOPAS

● Caldo de gallina .....	70
● Crema de calabaza con raviolis .....	12
● Crema de espárragos con cangrejo .....	50
● Crema de pescado .....	48
● Crema de remolacha .....	49
● Sopa de cebolla al cava .....	71
● Sopa <i>minestrone</i> .....	69
● Sopa de rabo de toro con hojaldre .....	72

## HUEVOS, QUESO, ARROZ Y PASTAS





● Aperitivo de Camembert .....	45
● Arroz, modo de cocerlo .....	66
● Arroz al horno .....	67
● Arroz caldoso con costillas adobadas .....	67
● Arroz con verduras y pollo .....	66
● Arroz frito en Wok .....	66
● Caracolas con panceta, queso y espinacas .....	51

● Hojaldres a la italiana .....	47
● Huevos rellenos al horno .....	54
● Pastel de queso y salmón .....	78
● Paella con verduras .....	75
● Quiche a los tres quesos .....	76
● Revuelto de ajetes .....	19
● <i>Rissotto</i> de setas .....	67
● Tortilla Susan .....	19














## VERDURAS Y LEGUMBRES







● Aguacates rellenos .....	18
● Ensalada de berenjenas .....	53
● Ensalada de espinacas .....	11
● Ensalada de repollo .....	19
● Ensalada de rucola .....	19
● Habitas con jamón .....	18
● Huevos escalfados con salsa de Oporto .....	24
● Judías blancas con butifarra .....	74
● Lasaña de berenjena, tomate y mozzarella .....	8

 10 minutos 20 minutos 30 minutos Más de 30 minutos












 Minitortillas de zanahoria .....	23
 Pastel de berenjenas .....	77
 Timbal frío de crêpes .....	52
 Tomates cherry y queso de cabra .....	10

## PESCADOS Y MARISCOS

 Albóndigas de pescado y gambas .....	60
 Bacalao con puerros .....	80
 Bacalao con salsa multicolor .....	57
 Besugo al horno con tomates provenzal ..	82
 Bienmesabe .....	21
 Bonito escabechado .....	55
 Brocheta tropical .....	10
 Langostinos con sésamo .....	27
 Langostinos con calabacín .....	9
 Lenguado al limón .....	28
 Lenguado con salpicón de carabineros ..	58
 Lomo de lubina con escamas de patatas ..	56
 Mejillones en salsa verde .....	30

 Merluza con vinagreta de tomate .....	29
 Pulpo con patatas .....	22
 Salmón caramelizado .....	81
 Salmón marinado .....	7
 Salteado de gambas con nido de verduras	25
 Sardinas rebozadas .....	26

## CARNE Y AVES

 Aleta rellena de verduras .....	89
 Codillo con <i>choucroute</i> .....	91
 Codornices con pimientos .....	90
 Cordero al coriandro .....	13
 Costillas de cerdo con miel .....	86
 Hamburguesas .....	19
 Jamón glaseado .....	87
 Lechón con salsa de cerveza .....	88
 Lomo con queso .....	33
 Musaka .....	85
 Pastel de carne con pimientos .....	84

# Índice de recetas



10 minutos



20 minutos



30 minutos



Más de 30 minutos

● Pastel de manzana y foie .....	46
● Pechugas de pollo con salsa de yogur ..	83
● Solomillos a la miel .....	31
● Solomillo de cerdo Satay .....	34
● Sticks de ave .....	35
● Tapilla al limón .....	61
● Tostas tropicales .....	32
● Yakitori .....	62

## POSTRES Y DULCES

● Barquillos con almendras y fresas .....	65
● Copa valenciana .....	14
● Fresier .....	92
● Fresones glaseados .....	16
● Limones sorpresa .....	17
● Milhojas de arroz con leche .....	94
● Pestiños .....	37
● Rosquillas americanas .....	64
● Sopa de piña .....	39

● Sorbete de limón al cava .....	36
● Tarta de <i>bavaroise</i> de café .....	63
● Tarta de frutas rojas .....	93
● Tarta mousse .....	38
● Trufas de chocolate .....	15

## SALSAS

A las finas hierbas .....	40
De berros .....	41
De brandy y Roquefort .....	40
De grosellas .....	41
De Jerez .....	40
De pimientos .....	40
De salmón .....	40
De vainilla .....	41
Holandesa .....	41
Mediterránea .....	41
Mermelada de cebolla .....	40



# Verduras al natural



Lo más  
saludable  
de la Dieta  
Mediterránea.



# ACEITE SANO, DE CORAZÓN

Ybarra y La Fundación Española del Corazón  
colaboran y piensan en tu salud



CALIDAD POR PARTICIPIO